



# スクールカウンセラーだより

2021年9月

笹川中学校スクールカウンセラー 梅田 信子

2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？三重県に緊急事態宣言が発令されて授業がオンラインになりましたね。なかなか友達にも会えないし、友達や家族とでかけることも少なくなったかも知れません。淋しくありませんか？困っていることはありませんか？2学期の相談できる日をお知らせします。学校でお話をするほかに、電話やオンラインでもお話ができます。「話してみたいな」と思った人は、気軽に担任の先生やカウンセラー担当の保健室の先生に伝えてくださいね♪

## <スクールカウンセラー来校日（2学期）>

9月 3日 10日 17日 24日

10月 8日 22日 29日

11月 5日 12日 19日 26日

12月 3日 10日 17日

（すべて“金曜日”です）

## 【相談時間】

①10:00～10:50 ②11:00～11:50

③12:00～12:45 ④13:30～14:20

⑤14:30～15:20 ⑥15:30～16:20

⑦16:30～17:20

## 【ストレスの対処法 “ストレスコーピング”について】

みなさんはどんな時や、どんなことでストレスを感じますか？ ストレスは感じやすい人もいれば、あんまり気にしない人もいますね。たとえばクラブの試合でも、家族が応援に来てくれて頑張れる人もいるし、緊張してストレスになる人もいます。それと同じように、ストレスに対処する方法もそれぞれです。ストレスに対する自発的な対処のことを「コーピング」といいます。

うまく利用してストレスを減らしてみましょう

### チャレンジする

どうしたらよいか考える  
計画をたてて実行する  
調べてみる  
とりあえずやってみる

### 考え方をかえてみる

乗り越えたら自分のためになる  
自分にならやれると考える  
出来るから期待されるんだと考える  
失敗してもいいんだと考える

相談する  
悩みを話してみる  
手伝ってもらう

### 楽しいことをやってみる

テレビ・ゲーム  
運動（走る・ストレッチ）  
音楽を聴く・歌をうたう

### 逃げる

考えないようにする  
離れる  
あきらめる



\*学校で相談しにくい人は  
右の番号でも相談できます。

## こどものための そうだんまどぐち

もし、きみが  
なやんでいたら、  
そうだんしてください。

こどもじんけんばん  
「子どもの人権110番」  
☎ 0120-007-110

「チャイルドライン」18歳までの子どもがかけるでんわ  
☎ 0120-99-7777

じかんこども  
「24時間子供SOSダイヤル」  
☎ 0120-0-78310