



新年度が始まりました。皆さん、新しいクラスには慣れましたか？

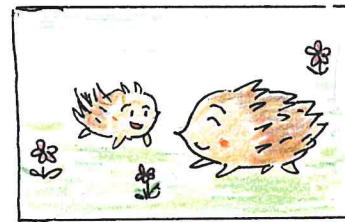
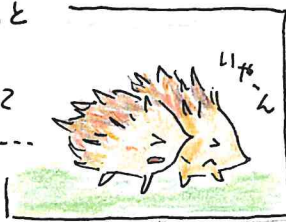
新しい環境、新しい人間関係は、思っている以上に、ストレスが大きいものです。

自分では気付かないうちに心にストレスをため込んでしまうこともあるでしょう。

(ちょっと疲れたな) という時は無理をせず、早めに寝る、好きなことをして気分転換する、誰かに話すなど、自分をいたわる時間を意識して作りましょう。

新しい人間関係は、ストレスもありますが、自分の世界も広がるよい出会いでもあります。すぐにお互いが理解し合えず、悩むこともあるかもしれません。でも、それで仲良くなるのをあきらめてしまうのはもったいないこと。下の絵のヤマアラシたちのように、『よい関係を保つためにちょうど良い距離感』を、工夫して見つけられるとよいですね。

なかよくなつて
近付きすぎると
互いに
傷付け合っ
てしまうことも……



互いを尊重できる
ちょうどよい近さを
みつけよう！

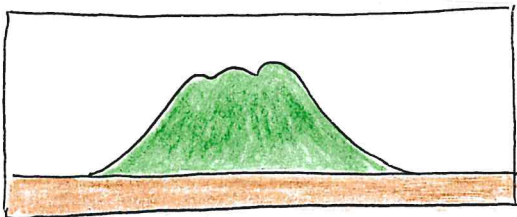
心の元気がなくなると、誰でも悪い方向に物事を考え、どんどん気持ちが落ち込み、ますます辛く、しんどくなってしまうこともあります。そんなふうになる前に、気軽に担任の先生やカウンセリング担当の先生に声をかけてください。「カウンセリング」と聞くと、とても深刻な心の病気を持つ人が利用するようなイメージがあるかもしれませんが、そんなことはありません。誰かに話をすることで、心の中が整理されてスッキリしたり、解決の糸口が見えたりすることもあります。一人で頑張りすぎないで、気軽に相談に来てくださいね。

ちょこっと心理テスト

下の絵に何かを描き足すとしたら、

あなたは何を描きますか？

次のA～Dの中から選んでください。



A：太陽 B：家 C：鳥 D：海

カウンセリング担当の先生

一年 内田朝子先生

松原真智子先生

二年 鈴木尚子先生

青梅希美先生

廣瀬郁美先生

三年 小澤莉璃亜先生

養護教諭

金谷由香先生

新井祐季先生

スクールカウンセラー

小山田佐和子先生(臨床心理士)

相談日

4/20. 27

5/11. 17(月)

25



スクールカウンセラーとの相談の予約方法

保護者…学校への電話で申し込んでください。下記メールアドレスからの相談も受け付けておりますが、カウンセラー勤務日にしかメールは開けませんので、返答が遅くなる可能性があります。ご了承ください。

アドレス : counselor@maebashiikuei-h.ed.jp

生徒…担任または養護教諭に申し込んでください。下記申し込み表でも申し込み可能です。

授業中の相談も受けていますが、担任の許可が必要です。あとで「単位が取れない」ということがないように、欠課時数の把握は自分で行ってください。



ちょこっと心理テスト ～ピンチから抜け出す方法～

- A: 一度ひきうけたことは最後までやり遂げる責任感があるあなたは、まじめな性格で努力家を惜しまない人でしょう。ピンチの時は、その問題に前向きに向き合い、自分の力で解決しようとするのでは？一人で頑張りすぎないで、時には誰かに助けを求めることもしてみましょう。
- B: 素直な性格で甘え上手のあなた。困った時には迷わず誰かを頼ることが出来、周りからも助けられることが多いようです。一人で抱え込むことはまずないので、いざ自分一人で何かを解決しないといけない時に、どうしていいのかわからなくなることも。たまには「頼りがいのあるあの人」なら、こんな時どうするかと考えて、一人で切り抜ける力も身につけてみましょう。
- C: あなたは「責任」「プレッシャー」に弱いタイプなので、面倒なことからは逃げようとする傾向がありそう。逃げ道がないと、原因を誰かのせいにしてしまい、関係がこじれることがあるかもしれません。あなたが「自分の手には負えない」と考えてしまうのは、自信がないから。本当はピンチを乗り越える力はあるはずなので、時にはチャレンジしてみましょう。
- D: 慎重な性格のあなたは、何事もよく考え、準備してから行動に移すので、失敗からピンチに陥ることはほとんどないようです。あなたが慎重になるのは「何事も完璧にこなしたい」という気持ちの表れ。完璧主義なのかもしれません。ピンチには知恵を使って解決できますが、自分の失敗にショックを受けて立ち直るのに時間がかかるかも。必要以上に自分を責めずに、「そんなこともあるさ」とまず落ち着きましょう。

スクールカウンセラーとの面談申込書

記入日 月 日

	年	組	氏名				
面談希望日	月	日	時間	第一希望	時間目	第二希望	時間目
				昼休み／放課後		昼休み／放課後	

相談内容（人間関係、進路、家族関係、自分について、そのほか）

* この申込書は、ポストに入れるか担任の先生、養護教諭に手渡してください