

スクールカウンセラーだより NO.2

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しれません。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。休みの間は、登校して話をするほかに、電話やオンラインでもお話ができます。

【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ますし、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

**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

**相談する**  
**悩みを話してみる**  
**手伝ってもらおう**

学校で相談しにくい人は  
 下の番号でも相談できます。

スクールカウンセラー来校日 (2学期)			
9月：2日	9日	16日	30日
10月：7日	14日	21日	28日
11月：4日	11日	18日	
12月：2日	9日	13日(月)	23日

相談時間は1回45分間です。  
 保護者の方の相談もお受けしています。

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 じんせいの 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

じかんごと  
 「24時間子供SOSダイヤル」  
 ☎ 0120-0-78310