

## 小岩第二中学校 相談室だより

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。生活リズムは整っていますでしょうか。9月は季節の変わり目ということもあり、なんとなくやる気が起きなかったり、身体がだるかったりするかもしれません。そんな時は無理をせず、しっかり休息を取ることも大事です。ゆっくりするだけでなく、好きな活動を積極的に行っていくこともストレスの発散になります。好きな活動を行うときは、「私は今からストレスを軽減するために〇〇をする。」と心の中で呟いてみて下さい。そうするだけで、ただ好きな活動を行うよりもストレスの減りが大きいと科学的に証明されています。また、自分のストレスがどのくらい溜まっているかについて知ることも大事です。心や体の異変に気付き、早めに対処ができることで、よりよい生活が送れるでしょう。ぜひ日頃から意識してみてください。

### 最近こんな気持ちはありませんか？

- ・なんとなく元気が出ない、疲れている
- ・友達とうまくいかない気がする
- ・イライラしたり不安になったりする
- ・勉強や進路のことで悩んでいる
- ・家のことや、自分のことを話したい

相談室では、あなたの話を聴き、一緒に考えます。  
皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

### 2学期の相談室開室日予定表

高野 SC	中村 SC	宗形 SC
9/ 2, 9, 16,30	9/3, 10, 24	9/11,18,25
10/7,14,21,28	10/8,15,22,29	10/2,9,16,23,30
11/4,11,18,25	11/5,12,19	11/6,20,27
12/2,9,16,23	12/3,10,17,24	12/4,11,18,25

火曜・水曜・木曜

場所：1階 教育相談室

### ➤ 予約方法について

- ① 担任の先生、養護の先生に伝える
- ② 自分でスクールカウンセラーに直接伝える

### ➤ 保護者の皆様へ

保護者もご利用できます。お子様のことで気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。スクールカウンセラーが不在の場合は、担任の先生、学年の先生、養護の先生、お声がけしやすい先生、または直接学校にお問い合わせください。

- 開室の曜日・時間：火曜日・水曜日・木曜日 午前9時～午後5時  
(時間調整の可能性のある場合はご了承ください)

小岩第二中学校職員室 電話番号：03-3657-1916