さわやかな風



さいたま市立常盤中学校
さわやか相談室　10 月号
開室時間 10:00～16:45
直通☎(831-5054)

上を向いて歩こう！

秋らしい、すがすがしい季節になりました。でもそんな日々にも、みなさんの日常には少なからずストレスを感じることがあることでしょう。

毎年相談員は、１年生のクラスで“**ストレスを上手に発散しよう**”という授業を、担任の先生とさせていただきます。２・３年生のみなさん、覚えていますか。重たいペットボトル（ストレス）を何本も抱えたままだと、心も身体も苦しくなってきます。特に、進路選択に迫られている３年生は部活動も引退し、なかなかストレスを解消する時間も取りにくいことでしょう。

それでも、心身をリラックスさせられる呼吸法であったり、空に浮かぶ雲や日没間際の美しい西の空を眺めることなどは、隙間時間にできると思います。なるべく視線を落とさずに、上を向くように心掛けてみてください。

また“話す”ことは“放す（自分の苦しい思いを手放す）”ことにもつながります。

下のチェック表にいくつかチェックが付いた人は、身近な信頼できる大人にぜひ話してみましょう。相談室でもあなたの話に耳を傾け、寄り添います。





＃ストレスチェックをしてみよう！

- □ 眠れない日が続く
- □ 朝なかなか起きられない
- □ 自分を傷つけてしまう
- □ こわかったことを何度も思い出す
- □ 視線が気になる
- □ 何をしても楽しくない
- □ 何度も手を洗う
- □ イライラする
- □ 同じ考えが頭から離れない
- □ 悪口を言われている気がする
- □ やる気が出ない
- □ 頭痛、腹痛がよくある
- □ 緊張する
- □ 急に不安になる
- □ 死にたい気持ちになる
- □ 食べられない、食べ過ぎる
- □ 考えがまとまらない

参照：子ども情報ステーション　NPO 法人　ぷるすあるは

♡♡♡　保護者の皆さまへ　♡♡♡

思春期は子ども自身が“自分は何者？”と悩む時期です。今までは、大人に道を示してもらうことに疑問を持たなかった子どもたちも、それぞれのペースで大人への階段を上りつつあります。今までと違う自分に気付いたり、急にイライラしてコントロール不能に陥ったりして苦しむこともあります。この時期は大人が言いたいこと、問いたいことはちょっと後にして、あえて何気ない雑談をたくさんしてみてください。そうするうちに、本音をポロっともらしてくれたりします。

子育てが先に立って導く時期から横並びへ、そして、少しずつ後ろから支えるイメージに変えていく時期に差し掛かっています。

保護者の皆さまの御心配、御不安はぜひ早めに御相談ください。

