



# 教育相談だより

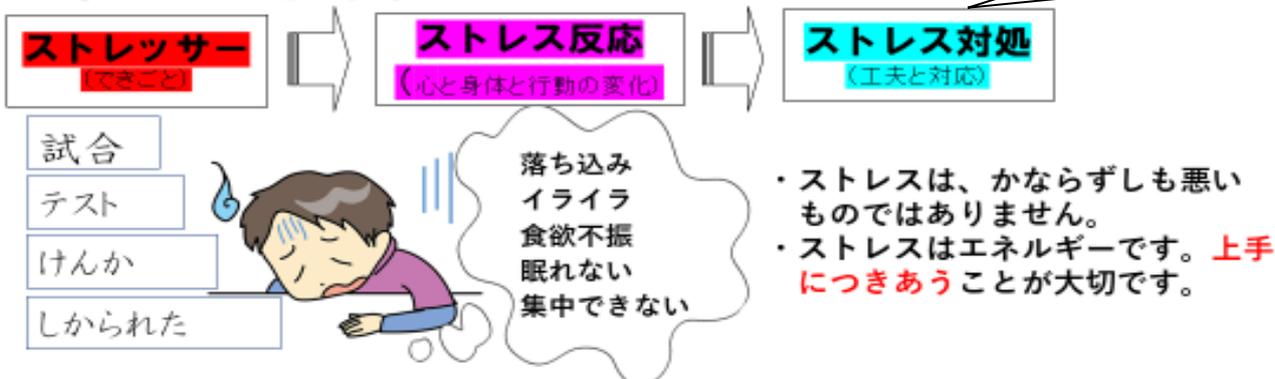
令和3年11月  
担当 國峯

今回の教育相談だよりは、本校スクールカウンセラーの吉川由紀子先生に執筆いただきました。

木の葉が色を変え、一日ごとに秋の深まりを感じられるようになりました。気温がだんだん低くなり日照時間が短くなっていく気候の変化が、心にも影響することがあると言われています。他にもコロナの影響で「ストレス」の溜まりやすい日常生活が続いています。「ストレス」という言葉は良く聞くけれど、一体どんなことなのか？簡単に説明します。

今回はストレス対処法についてお話する予定です。

## ストレスのしくみ



- ★イライラする、ドキドキする、ねむれない、心とからだの変化を、**ストレス反応**といいます。
- ★試合やテスト、友だちとケンカした、お家の人や先生からしかられた、そんな出来事があったときに、ストレス反応はおこります。その出来事を**ストレッサー**といいます。
- ★ストレス反応は、ちょっと大変なことを乗り越えようと、**心も体もがんばっている反応**だと思ってください。

## ☆スクールカウンセラー紹介☆ 吉川 由紀子 スクールカウンセラー

- 来校日 12/10 (金)、1/14 (金)、1/28 (金)、2/10 (木)、2/24 (木)、3/17 (木)
- 勤務時間 9:00~17:30
- 相談内容
  - ・生徒へのカウンセリング (相談)
  - ・保護者へのカウンセリング (相談、助言)
  - …子育てに関すること、お子さんの家庭での様子に関することなど。

## スクールカウンセラー予約状況 (11/18現在)

	12/10 (金)	1/14 (金)	1/28 (金)
① 9:10~			
② 10:40~			
③ 13:00~			
④ 14:30~			
⑤ 16:00~			

## 予約方法

- カウンセリングを希望される場合は、お子さんの担任を通して予約してください。
- カウンセリングは、左の表①~⑤の時間から原則50分間となります。なお、③13:00~の回は、昼休みの時間帯になりますので、生徒優先となります。
- 時間帯の変更を希望される場合は、予約の際にお知らせください。
- カウンセリングに来校される際は、特別教室棟に直接入っていただいて結構です。