



# 相談室だより

2020年6月

豊明市立沓掛中学校

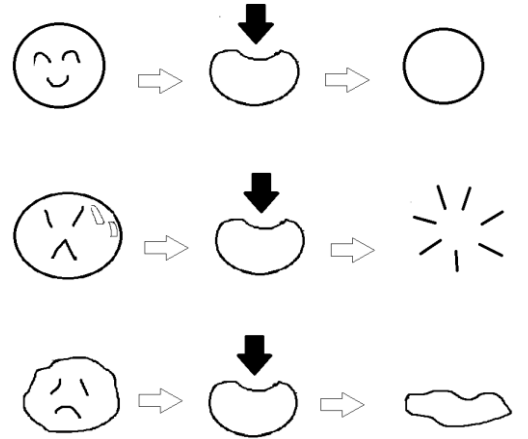
心の相談員 平松千砂



初夏のみずみずしい季節になりました。学校も始まり、いつもの生活に少しずつもどり始めてきました。みなさん、体調はどうですか？元気に学校生活を送っていただけるよう生活リズムにも気を配っていきましょうね。さて今回は、目に見えない「心」をゴムボールにたとえて、心の中の様子について考えていきしょう。

## ◇ 「心」をゴムボールにたとえてみると・・・

- ① 心が健康な時のボールは適度に空気が入って弾力があり多少ストレスがかかってボールがへこんでも、立ち直り、元の形にもどることができます。
- ② 空気が入りすぎてパンパンにふくらんだボールは、さらにストレスがかかると割れてしまいます。
- ③ 空気がぬけているボールは、さらにストレスがかかるとつぶれてしまいます。



心の中に不安や悲しみや怒りなどがたまったり、忙しすぎたり、がんばりすぎたりすると、心が悲鳴をあげて②や③の状態になり、イライラしたり、やる気が出なくなったりします。また、頭痛や腹痛を起こしたり、眠れなくなったりすることもあります。

**☆こんな時、どうしたらいい？** → ・深呼吸したり軽い運動をしたりして、気分転換をする。  
・一人でがまんしないで、家族や先生や友達に相談する。

**☆まわりの人たちにできることは、どんなこと？** → ・声をかける。  
・相手の話を聞き、気持ちを理解する。  
・元気が出るまで待ってあげる。

苦しい時をのりこえた後の心は、以前の心のボールより、もっと大きく弾力のあるものになっています。ですから、苦しい時は決して無駄な時間ではありません。また、困った時にお互いに助け合っていくことを通して、私たち一人一人の心のボールは、さらに大きく豊かになっていくように思います。

困った時や話したいことがある時には、気軽に相談室を利用して下さいね。うまく話せない時には、絵を描いて気持ちを開放していく方法もあります。予約優先ですが、昼放課、相談室に「相談員がいます」の札がかかっている時には、予約していなくても相談室に入って相談できます。  
\*「相談室だより」では、生徒の皆さんと保護者の皆様へのメッセージを交互に発信していきます。次回は、永田スクールカウンセラーから保護者の皆様へのメッセージをお届けします。

**6月～8月の相談日**

・スクールカウンセラー： 金曜日  
6/5・12・19・26 7/3・10・17・31 8/28

・心の相談員： 月曜日・水曜日  
6/8・10・15・17・22・24・29 7/1・6・8  
7/13・15・20・22・27・29 8/24・26・31