

配布版は  
イラスト  
掲載

## カウンセラーだより

滝ノ水中学校  
スクールカウンセラー

June  
2025

6月には様々なイベントが控えていますね。  
さまざまな決め事が多くて、皆さん、疲れてい  
ませんか？疲れが重なったり、強いストレスに  
さらされるとさまざまな反応が出てきます。

### からだ

- 眠れない
- 食欲がない、  
食べ過ぎる
- 腹痛、頭痛

### 行動

- 落ち着きがない
- 怒りっぽくなる
- 多弁になる、  
口数が少ない

### こころ

- 怖い、不安、心配
- いらいらする
- やる気が出ない、  
何もしたくない

5月号にセルフケアの方法（「3つのR」）  
を載せたので、参考までに再掲します。多くの  
場合、こういう反応は徐々になくなっていきま  
すが、もし強くなる場合は、スクールカウンセ  
ラーに相談してくださいね。

### 心身のお疲れに3R

ストレスは誰でも感じるものです。重症化  
するとうつ病など心の病につながることもあ  
ります。深刻になる前に自分にあったストレ  
ス解消法を見つけましょう！

### 心もからだもすっきり「3つのR」

- ①心とからだを緩める「Relax」
  - ・ ゆっくりとお風呂に入る
  - ・ のんびりできる時間を作る
  - ・ ストレッチやマッサージでからだをほぐす
- ②気分転換を図る「Refresh」
  - ・ 友達や家族とおしゃべりをする
  - ・ 趣味やスポーツなど自分の好きなことを楽  
しむ
  - ・ 深呼吸をする
- ③疲れを回復させる「Recover」
  - ・ 早い時間に寝て、しっかりと睡眠をとる
  - ・ 身体だけでなく、脳も休ませる

昼放課トークルームを開放してます！

6月は、5日（木）12日（木）26日（木）で  
す。たわいのないおしゃべりでも、相談事でも  
構いません。気軽に遊びに来てください。

配布版は  
イラスト  
掲載

” Compassion for others begins with kindness to ourselves.”  
-Pema Chodron

「他人への思いやりは、自分への優しさから始まる。」  
-パマ・チョドロン

## 困ったことがあったら…

つらいこと、困ったことがあれば外部の相談機関にも相談してみてください！

- ◆ 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ◆ 児童相談所虐待対応ダイヤル（24時間） 189
- ◆ よりそいホットライン（24時間） 0120-279-338
- ◆ いのちの電話 0120-783-556  
0570-783-556
- ◆ チャイルドライン(16:00-21:00) 0120-99-777
- ◆ 子どもの人権110番 (平日8:30-17:15) 0120-007-110

- ◆ プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』

<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

プロジェクト『かくれてしまえばいいのです』は、生きるのがしんどいと感じている子ども・若者向けのWeb空間です匿名・無料で24時間いつでも利用することができます