

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

July
2025

こんにちは！時間が経つのは早いもので、もうすぐ1学期が終わり、いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。頑張った自分をしっかりと褒め、セルフケアを意識し、過ごして下さい。

セルフケア①「自分の気持ちに気づいて、表現する」

今の自分の気持ちを表現してみましよう。例えば、つらい、寂しい、うれしい、イライラなどを口に出したり、ノートに書いてみましょう。そしてどんな気持ちも大切にして下さい。自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることに繋がります。

セルフケア②「自分に合ったストレス対処法を見つける」

自分に合ったストレス対処法はなんでしょう？音楽を聞く、おしゃべりをする、ストレッチをする、運動をする、よく寝る、深呼吸をする、ゆっくりお風呂に入る、絵を描く、ペットと遊ぶ、大好きなスイーツを食べるなど、レパートリーを増やして下さい。ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます。

セルフケア③「他の人とのつながりを維持する」

友達、趣味の仲間、先生、家族や親戚などつながりを大切にして下さい。つながりを維持するには、電話、手紙、メール、SNS等の手段があります。

参考資料：国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部

相談してみることもセルフケア

こんな時は相談を

- ・気持ちが落ち着かず、イライラしやすい
- ・寝つきが悪くなり、しばしば夜中に目が覚める
- ・身体がだるく、疲れやすい
- ・食欲がなくなってきた
- ・集中力が続かない
- ・今まで楽しめていたことが楽しめなくなった
- ・気分が沈み、ゆううつだ

サインに気づいたら

- ・それは、あなたが真剣に向き合ってきたからこそその疲れです♥
- ・一人で抱え込まず、信頼できる大人に相談しましょう

昼放課トークルームを開放してます！

6月は、3日（木）が開放日です。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

"For what it's worth: it's never too late to be whoever you want to be. I hope you live a life you're proud of, and if you find that you're not, I hope you have the strength to start over."

-F. Scott Fitzgerald

「なりたい自分になるのに遅すぎることはない。誇りに思える人生を送って欲しいし、もしそうでないとわかったら、やり直す強さを持ってほしい。」

-F.スコット・フィッツジェラルド

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