

そうだしつだより 相談室便り

れいわねん 10月号
令和4年10月号



まつどしりつだいいちちゅうがっこう
松戸市立第一中学校みらい分校

季節の変わりめ、疲れはたまっていませんか？今回のお便りでは＜不安＞についてとりあげてみました。

人は誰でも不安を感じることがあります。不安を感じ、しっかり準備してよりよい結果につながる場合もあります。しかし不安な気持ちが強い場合には対処法を知っておくことが大事になります。

対処法の例

- ・その時できそうな活動をする（運動・好きなこと・片付け・書道・音楽など）
- ・呼吸法（ゆっくり息を吸い5秒止めてゆっくり吐く。吐きながら、リラックスと自分に声をかける。これを数回くりかえす。）
- ・問題を小分けにして取り組んでみる。

相談室利用のご案内・・・日常生活の中で私たちには様々な出来事が起こります。何か心配事があったら、一人で抱え込まず、気軽に来てもらえると嬉しいです。

＜相談の申し込み方＞ 予約制です。次のいずれかの方法で申し込んでください。

- ・直接カウンセラーに申し込む
- ・先生に申し込む

＜相談できる時間＞ 授業の前の4時から。緊急時などは授業中も可能。

＜相談の場所＞ 相談室みらいルーム 047-366-1223（～6：55まで）

＜在室日＞ 10月6日木曜 / 10月20日木曜

11月10日木曜（千教研のため6時から） / 11月24日木曜