



スマイル

(SC・SSWだより)

令和5年 11月 No.7

発行:小平第二中学校

日ごとに秋が深まり、紅葉の美しい季節を迎えました。2学期が始まり、およそ2か月が経過しました。この間、中間テストや合唱コンクール、3年生の修学旅行、2年生の職場体験等、様々な行事がありましたね。

私たちは、日々の生活の中で、良いこともあれば嫌なこともあります。そうすると、嫌なことに気持ちが引きずられてしまい、ストレスがたまってしまうことがあります。

そんな時、「スリー・グッド・シングス」をおすすめします。これは、アメリカの心理学者セリグマン博士が発案したストレス解消法です。やり方は、簡単！寝る前に今日1日の良かった出来事を3つ書き出すだけです。

例えば

- いい天気で気持ちが良かった
- 落とし物が見つかった
- ご飯がおいしかった 等、内容は“ささいなこと”でいいのです。

寝る直前まで嫌なことを考えていると身体が緊張してしまい、睡眠の質にも影響が出てしまいます。でも、1日の終わりに良かった出来事を振り返ることで、いい気持ちのまま眠りにつけます。

これを続けていくと、脳が自然にいいこと探しをするようになって、不安や気分の落ち込みが減り幸福感がアップするそうです。

皆さんも、試してみませんか？



【11月カウンセリングルーム 開室日】

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 祝	4	5
6	7 ☆	8	9	10 ◆☆	11	12
13 振休	14 ☆	15	16	17 ◆☆	18	19
20	21 ☆	22	23 祝	24 ◆☆	25	26
27	28 ☆	29	30			

☆印は、堀江SSWの勤務日
火曜日… 9:30～17:00
金曜日… 8:30～16:00

◆印は、密田SCの勤務日
(カウンセリングルームの開室日)
金曜日… 8:30～17:00



【生徒の皆さんへ カウンセリングルームのきまり】

- ① 授業中以外の休み時間や放課後に、誰でも利用できます。
- ② お話したいことがある人は、カウンセリングルームに来てください。

【保護者の皆さまの相談について】

密田スクールカウンセラー(SC)の勤務日に、保護者の皆さまの相談をカウンセリングルームで行います。お子さまのことで、何か相談したいことがありましたら、お気軽にご相談ください。

<密田スクールカウンセラー(SC)臨床心理士・公認心理師・特別支援教育士との相談>
「予約制」になっています。学校へ電話(042-341-0244)して、副校長先生に相談して日程を調整してください。また、スクールカウンセラーの勤務日には、カウンセリングルーム直通電話(042-341-8687)に連絡して、直接、予約することや相談することも可能です。

(文責:SC 密田)