

南中さわやか相談室だより

令和5年7月号

今年も暑い夏が訪れました。相談室にも友人とあるチャレンジをしてみようという声や家族旅行の計画、塾の夏期講習に追われる予定という話が聞こえてきます。夏期講習はちょっと大変ですが、皆さんの話から充実した夏になるに違いありません。登校日に会えるのを楽しみにしています！

7月心理学 ～不安を無くす方法～

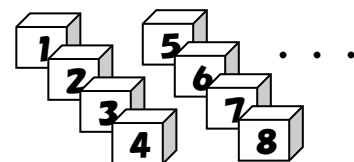
日々、様々な緊張感のなかで生活している私たち。当然のように不安を感じることもたくさんあります。その不安を無くす方法はあるかと聞かれたら、それはちょっと難しいですと答えなくてははいけません。

けれども、不安を小さくすることは出来ます。



- ・落ち着きがなくなる
- ・汗をかく
- ・口が乾く
- ・眠りが浅くなる 等

経験の引き出し



《ストレス反応》 (上手く引き出して心を軽く)

不安を感じると身体に様々な反応が起きます。

そのような時、私たちの素晴らしい頭脳は経験を元に上手く対応できる方法を全力で探しています。つまり不安を小さくする方法は、自分の中にあるのです。それでも見つからない時は①その場を離れる ②大声を出す ③好きな曲を聴く 等 お試しあれ。

今月の
まとめ！

不安そのものを無くすことは難しいですが、小さく出来ます。その種は自分の中に“経験の引き出し”として眠っていますよ。まずは①～③を使い落ち着きましょう。けれども適度な不安は成長のきっかけになるのもポイントです。

もしも夏休み中に辛い出来事があったら・・・

☆学校以外で安心して話せる相談先を紹介します（かけ間違いには注意して下さい）。

- | | | | |
|------|--------------|----------------|----------|
| ○川口市 | 048-267-1123 | ・・・電話相談（教育研究所） | 対象：親と小中生 |
| ○埼玉県 | 0120-86-3192 | ・・・よい子の電話相談 | 対象：18歳まで |
| ○国 | 0120-99-7777 | ・・・チャイルドライン | 対象：18歳まで |

保護者の皆様へ ～相談室からお知らせ～

♪夏休み中の開室日

夏休み中は閉室していますが、次の日程で開室します。どうぞご利用ください。

開室日・・・8/22(火)～24(木)

時間・・・9:00 ～ 15:00

☎ <相談室直通> 048(222)3541

～今はこのような時期です～

1、2年生は部活を引き継ぎ、3年生は本格的に受験勉強に突入する、生活リズムや人間関係に変化の多い時期です。

『眠れない』『刺々しい口調が増えた』等何か心配な様子があればご相談下さい。