

伊万里市立山代中学校 教育相談だより

ほのぼの



2025. 7. 8

No.4 文責 浦崎 森戸

1年生の皆さんは大きく環境が変わって3ヶ月。心と体の調子はどうですか？
中学校のシステムに慣れるまで時間がかかった人もいないのでしょうか？
夏休みは「3R」で心と体をゆるめましょう



3R Rest レスト・・・休憩、休息

Refresh リフレッシュ・・・さわやかにする、再び元気づける

Relax リラックス・・・くつろぐこと、ゆったりした気分になること

2年生は、部活動などで中心となって1年生を引っ張っていくことが増えるでしょう。3年生は、自己実現のために本格的に準備をする時期です。それぞれストレスを抱えやすい時期でもあります。自分に自信がなくなったり、自分のことがよくわからなくなったり、そのことによって心身の不調が起こったりします。その時は、まず身近な家族や友人、先生に相談してみましょう。相談したけどどうもスッキリしない、身近な人には逆に話にくい、あるいはじっくり考えたい時には、スクールカウンセラーの先生やいろいろな山代中の先生たちに話に来てください。

学校が中心の生活を日頃は送っていますが、夏休みは学校中心の日々から少し離れて時間の余裕もでてきますね。この機会に、日頃挑戦できないことに挑戦してみるのも、新しい自分を発見できるチャンスかもしれません。

心と体のリラックスそして、**新たな自分探し**・・・貴重な夏休みを自分らしく過ごしてくださいね。そして、2学期からの学校生活、修学旅行や校外学習、職場体験、文化発表会などなど、一緒に取り組んでいきましょう。

☆ 9月のスクールカウンセラー来校日

9月 9日（火）

9月の浦崎先生の来校予定日は、上記のとおりです。
ご希望のある方は、事前に学年担任に連絡をされるか、下記の教育相談担当（野口）まで連絡いただければ、時間を調整いたします。

☎ 山代中学校 28-2026

裏面には保護者の皆様へホットメッセージです。

昨年と気候も日程もちょっと違う、夏休み前の今日この頃、生徒の皆さんも、保護者の皆さんも、ややお疲れ気味という方が多いのではないのでしょうか。学校には夏休みや冬休み、始業式や試験などなど、区切り、節目となるタイミングがいくつか用意されていて、このタイミングを学校生活の仕切り直しにうまくいかせるといいなと思います。

**ストレスを感じた時、つらいことがあったり、プレッシャーを感じる時、
あなたはどのように対処しているかをチェックしてみましょう！**

	全くしない	ほとんどしない	あまりしない	少しする	かなりする	すくなくする
1. 友人に話す	0	1	2	3	4	5
2. これから先どうするかを考える	0	1	2	3	4	5
3. 自分の気持ちをおもてに出さないようにする	0	1	2	3	4	5
4. プラスのメッセージを自分に送る	0	1	2	3	4	5
5. こわしてはいけないものをこわす	0	1	2	3	4	5
6. 誰かにグチを聞いてもらう	0	1	2	3	4	5
7. つらいことが解決するよういろいろやってみる	0	1	2	3	4	5
8. つらいことは自分のこころのなかにしまい込む	0	1	2	3	4	5
9. 肩や指などの力をぬき、リラックスする	0	1	2	3	4	5
10. やけぐいをする	0	1	2	3	4	5
11. 人に相談する	0	1	2	3	4	5
12. どのようなことなのかよく考える	0	1	2	3	4	5
13. 自分のこころとは反対に明るくふるまう	0	1	2	3	4	5
14. これもいい経験だと思う	0	1	2	3	4	5
15. 暴れる	0	1	2	3	4	5
16. つらいことについて身近な人に話す	0	1	2	3	4	5
17. 自分がやるべきことや言うべきことを考える	0	1	2	3	4	5
18. つらいことは、なかったことにする	0	1	2	3	4	5
19. 成功したり、解決した時のことをイメージする	0	1	2	3	4	5
20. やつあたりをする	0	1	2	3	4	5

出典：富永典子(2000)子どものストレス対処チェックリスト兵庫教育大学修士論文より

ストレス対処の方法にはいろいろあります。1. 6. 11. 16. の得点をたしたものが「相談」、2. 7. 12. 17. の得点をたしたものが「問題に対処」、4. 9. 14. 19. の得点をたしたものが「リラックス」3. 8. 13. 18. をたしたものは「気持ち押し込め」、5. 10. 15. 20. をたしたものが「傷つけ発散」と分類されます。当然、「相談」や「問題に対処」「リラックス」は得点が高いほどよいストレス対処です。10点以上の方はより good です。「気持ち押し込め」と「傷つけ発散」は得点が低いほどよいストレス対処となります。ですからこれが10点以上の方はストレス対処に工夫が必要です。ストレスをなくすというよりは、ストレスと上手につき合っていくことが大切です。カウンセラーの先生などには、まさにこの“相談”をすることでストレスの対処をしてもらうために関わってほしいと考えています。

生徒の皆さんに「何か悩みはあるか？」と尋ねても「いや別に」と返ってくるかもしれませんが「何かストレスがたまっているんじゃないの？」と話を向けると「ストレスならすぐたまっている」と答えるはずですよ。

ストレスへの対処の仕方、考えてみませんか？