



WINGS FOR TOMORROW



暑かった夏が終わり、涼しい風を感じられる季節になりました。緊急事態宣言が解除され学校が再開し、ようやく学校にも活気が戻ってきました。登校が始まり、久しぶりに早起きをしている人も多いのではないのでしょうか。2学期は一年で一番長い学期でもありますし、文化祭などの大きな行事も控えています。新しいことに挑戦したり、じっくり己と向き合ったり、実りの多い時間になるといいですね。そして季節がゆっくりと変化していく時期でもありますので、心と身体の健康にも気をつけたいものです。

カウンセリングルームでは、9月に引き続き、Google フォームを利用した相談申し込みを受け付けています。小さなことでも、他愛のない話でも気軽にカウンセリングルームを利用してください。従来通りの申し込みもできますので、自分に合った方法を選んでくださいね。

また、保護者の皆様にもお子様の様子で気になったこと、ご心配なことがございましたらお気軽にご相談ください。ハロウィン仕様のカウンセリングルームにぜひ一度、お越しください！

ちょこっと心理学



何か嫌なことや困ったことが起きた時、「とりあえず笑ってみれば？」とアドバイスされたら、どんな気持ちになりますか？バカにしているのか！と怒ってしまいそうですが、実は心理学的には正しいのです。米国アラゲイニー大学のアミー・ダンザー博士は、どうしたらストレスを軽減できるかという実験を行いました。ダンザー博士は女子学生たちに、何もせず静かにリラックスする、地質学の講義を聞かせる、お笑いのテープを聞くという3つの条件でのストレス軽減効果を比較しました。結果は、お笑いのテープを聞くという条件でのみストレスが軽減し、笑いがストレスの減少と大きな相関があることが分かりました。時間的には約1分間の笑いで十分効果が得られ、しかも無理に笑うことでも効果が高いことが別の実験で明らかになっています。嫌な気分になったとき、とにかく声を出して1分間笑ってみてください。意外にスッキリすること間違いなしです！

カウンセリングの予約方法

■ 生徒・保護者共通

- ① 担任を通して予約する。
- ② 養護教諭（千田先生・菊池先生）を通して予約する。
- ③ ツムギノや Google クラウドに記載されているフォームより、カウンセリング予約の申し込みをお願い致します。カウンセリングの方法は、対面、電話、メール、オンラインよりお選び頂けます。また、差し支えなければ相談内容を簡単にご記入ください。もし難しいようなら記入不要です。

尚、フォームの内容につきましてはカウンセラーが勤務日に確認致します。勤務の都合上、お返事まで多少お時間を頂くことがあることをご承知おきください。



10月のカウンセリングルーム開室日

月	火	水	木	金	土	日
				1 普川 12:00~17:00	2	3
4 普川 12:00~17:00	5 佐藤 8:30~17:30	6	7	8 普川 12:00~17:00	9	10
11 普川 12:00~17:00	12 佐藤 8:30~17:30	13	14	15 普川 12:00~17:00	16	17
18 高校：中間試験 普川 10:00~15:00	19 中学：午前授業	20 中学：中間試験	21	22 普川 12:00~17:00	23	24
25 普川 12:00~17:00	26 佐藤 8:30~17:30	27	28	29 普川 12:00~17:00	30	31