

# さわやか通信

令和4年度 No.4 蕨市立東中学校 さわやか相談室 Tel. 048-445-6692



みなさん、こんにちは。少しずつ寒さも緩んできて、暖かな日差しに春の訪れを感じるようになりました。3月になり、令和4年度もあと1ヶ月となりました。3年生のみなさんは卒業、1・2年生のみなさんは進級をひかえ、どんな気持ちでしょうか？新たな環境に「楽しみ！」という期待やワクワクする気持ちと同時に、「友達できるかな？」と緊張や不安な気持ちが心の中をグルグルめぐっているのではないのでしょうか？

環境が変化する時、緊張や不安な気持ちを抱くのは当たり前のことですが、勇気をもって扉を開けば、自分の新たな生き方や可能性と出会うチャンスでもあります。みなさんに、ヘレン・ケラーが残した言葉を紹介したいと思います。



## 幸せのドア



『ひとつの幸せのドアが閉じる時、もうひとつのドアが開く。しかし、大抵、私たちは閉じたドアばかりに目を奪われ、開いたドアには気付かない』

ヘレン・ケラーは、病気で視力と聴力を失い、1つの幸せのドアが閉じてしまいました。しかし、病気になることによって、生涯の師であるサリバン先生と出会いました。『見えない・聞こえない・話せない』というハンディキャップを乗り越え、二人で世界中を飛び回り、社会福祉、障害者の教育の発展に尽くしました。



みなさんはこれからたくさんの別れがあると思います。また、自分の力ではどうにもできない出来事など、「幸せのドア」が閉じてしまう時が何度もあると思います。しかし、それは「幸せのドア」が開いた時でもあります。「あのままだったら良かったのになあ」と後ろを振り返る時もあるかもしれませんが、前を向けば、新たな出会い、可能性と出会うチャンスであることもぜひ覚えていてください。

## 1日の疲れやストレスをリセット！3行日記を書いてみませんか



気候の変化、生活リズムの乱れ、ストレスなどから「眠れない」「やる気がでない」「疲れがとれず、1日中だるい」など、心身ともに不調を感じることもあるかと思います。そんな時は、身体の器官を調整している自律神経が乱れているかもしれません。ぐっすり眠り、健康的な毎日過ごすためには、自律神経を整えることが大切です。自律神経を整えるには、様々な方法があるようですが、自律神経研究第一人者である順天堂大学の小林弘幸教授によると、3行日記を書くことで自分の気持ちと向き合い、ストレスを翌日に持ち越さないことで、自律神経の乱れをリセットできるそうです。

### 3行日記の書き方 ※ゆっくり丁寧に手書きする

- ① 今日1番イヤだったこと(失敗したこと) 例:友達にイヤなこと言われた  
よくなかったことを書くことはストレスを吐き出すことにつながります。 
- ② 今日1番良かったこと(嬉しかったこと) 例:〇〇先生に「頑張っているね」と褒められた  
1日の中で良かったと思えることが見つければ、自己肯定感につながります。 
- ③ 明日の目標 例:お風呂あがりにストレッチをする  
目標をもって1日を過ごすことができます。

悪いことから良いことへ振り返ることで、穏やかな気持ちで眠りにつくことができるそうです。寒暖の差や生活環境が変化する緊張感から自律神経が乱れやすい時期でもあります。ぜひ今日から3行日記挑戦してみませんか。

## さわやか相談室の利用について

話すことで気持ちが落ち着いたり、状況が整理できたりします。自分の気持ちと向き合い、「これからどうしていきたいか」を一緒に考えていきましょう。

【開室日/時間】月曜～金曜(祝日は除く) 10:30～16:30

- ◆生徒のみなさんは、昼休みと放課後利用できます。授業中・部活中の相談は、緊急の場合のみです。必ず先生の許可をもらってから利用してください。
- ◆電話での相談も受け付けております。
- ◆東中の保護者のみなさま、東小学校・塚越小学校・中央東小学校の保護者のみなさまからも相談を受け付けております。

【スクールカウンセラー来校日】3/10(金)

スクールカウンセラーは、臨床心理士の資格を持っており、心の問題を扱う専門家です。様々な悩みの軽減や解決するためのアドバイスをしてくれます。スクールカウンセラーと面談希望の方は、さわやか相談室にお問合せください。

さわやか相談室直通電話 ☎048-445-6692



入室してくれたみなさん、廊下であいさつしてくれたみなさん、廊下に掲示している心理テストをやってくれたみなさん、そして「さわやか通信」を読んでくれたみなさん。みなさんが「なるほど、そういう考え方もあるな」と気付いたり、気持ちがスッキリできたり、「もう少し頑張ってみようかな」「ま、いいっか」と思えたらいいなと相談室からメッセージを伝えさせていただいてきました。1年間ありがとうございました。