



二中のみなさん、新年明けましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。  
新しい1年がはじまり、みなさんはどんな目標を持っていますか？勉強を頑張りたい、部活を頑張りたいなど、人それぞれだと思います。

新しい1年、新しい目標、みなさんやる気に満ちあふれているかもしれませんが。スタートダッシュに勢いをつけすぎて、自分の体と心の声に気が付かない事もあるかもしれませんので、今日は「疲れに気づくサイン」についてお知らせします。

## ◆◆◆ 疲れに気づくサイン

私たちは、日々、様々なことでストレスやプレッシャーを受けます。その度に体と心が頑張ってくれていますが、自分でも知らないうちに頑張りすぎてしまっていると、急にギブアップしてしまうこともあります。

ギブアップする前に体と心を休ませてあげましょう。そのためには、体と心が疲れた時に出す《サイン》に気づくことが大切です。

私は羽が抜けやすくなるなあ



### 《疲れに気づくサイン》の例

#### 体が出すサイン

- ✓首や肩がこる
- ✓お腹や頭が痛くなる
- ✓ため息が増える

#### 心が出すサイン

- ✓もやもやする
- ✓イライラする
- ✓元気が出ない

などなど

あなたの《サイン》はどんなものがありますか？ぜひ、考えてみてください！

## ◆◆◆ 疲れているなと気づいたら

サインに気付く、「私は今、疲れているな」と感じた時には、自分に合った方法で体と心を休ませてあげましょう。

### ① リラックスする・好きなことをする

しっかり睡眠をとる、美味しいものを食べる、適度に運動する、動画や映画を見る等、好きなことをするとリラックスすることができます。

※ただし、動画やゲーム、SNSなどはのめり込みすぎるとかえって疲れてしまうので注意してください。

### ② 誰かに話をしてみる

友達や家族と過ごしたり、誰かに話をすることで、体と心を休めることもできます。周りの人には知られたくない時、誰に話をしたら良いか分からない時には、ぜひ相談室をご利用ください。

毎週水曜日と木曜日は瀧沢先生と日置先生がどんな相談でも受け付けています。

### ◆◆◆ 相談室って？

相談室は、困ったときの相談と、安心できる「居場所」を提供します。

相談：水曜日の午前。教育相談員の瀧沢が、来校しています。

木曜日。スクールカウンセラーの日置が、来校しています。

困ったこと、悩みごと、どうしたらいいかわからないことがあるときは、利用してみてください。

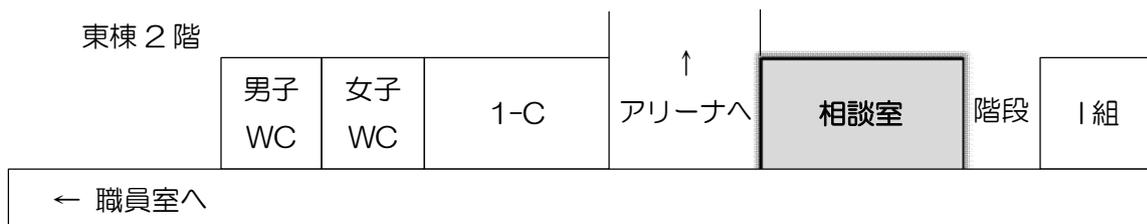
居場所：月・金曜日。心の教室相談員の畑山が、来校しています。

ほっとしたいとき、心を休めたいときに、利用してみてください。

### ◆◆◆ 相談室の場所ってどこ？

相談室の場所は、東棟2階のアリーナに向かう渡り廊下の隣です。

相談室でみなさんにお会いできることを楽しみにしています！



### ◆◆◆ 相談室の利用方法とルール

- ① カウンセラー、相談員、学校の先生に「相談したい」「相談室ですごしたい」と言う。
- ② 相談室があいている時間に、直接、相談室に来る。

- 1.他の人を傷つけることは言わない、しない。
- 2.チャイム着席など、学校のルールを守る。
- 3.大声で騒いだりはいしゃいだりしない。

### ◆◆◆ 保護者の相談について

スクールカウンセラーは、保護者の方からの相談をお受けしています。子どもの心をどう理解し、どのように支えるのがよいか、保護者のみなさまとともに考え、助言いたします。ご相談は原則として水曜日午前と木曜日となります。ご希望の場合は、担任などの教員を通じてご連絡いただくか、木曜日に学校にお電話いただき、あらかじめ相談できる時間をご確認（ご予約）ください。当日のご予約も可能な限りお受けしますので、どうぞお気軽にご利用ください。 第二中学校電話：03-3382-7151

#### 1月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

#### 2月の開室日

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

□…相談の日（☎瀧沢：8:30～12:30, ☎日置：8:15～17:15）

○…居場所の日（☎12:30～15:30, ☎10:30～15:30）

※ 行事などの都合で日程を変更する場合があります。相談ご予約の際はあらかじめ学校にご確認ください