

教育相談だより vol.3

H30.1.19 (金)
栃木県立佐野東高等学校

3学期がスタートして10日が経ちました。1・2年生は入試休み等を除くと修業式まであと36日、3年生は推薦校推薦開始まであと11日しかありません。まだまだ寒い日は続いていますが、もうすぐ春は来そうですね。



本校スクールカウンセラー・藤田美江先生の3学期の来校日は1月26日(金)、2月5日(月)、23日(金)、3月22日(金)・16日(金)です。

日々の生活の中で「イライラする」「!!」ってこと、ありませんか? 同じことを体験しても、人によっても感じ方はさまざま。あなたにとって「スルー」できることもあれば、他の誰かにはと、でも「イライラ」することかもしれない。だからここ口に出す前に、SNSに書き込む前に、この言葉を発したら周りの人はどう感じるかな? と考えられると良いですね。

さて今回はどうイライラ? について「イライラしない!」と決めていてもイライラしてしまう... なんて人もいるかもしれない。ではイライラしたときにはどんな解消法があるのか? いくつかの方法を紹介したいと思います。

イライラしたときに試したい! イライラ解消法

* イライラの原因から離れる *

目の前にイライラの原因がある、たがわなければそこから離れることができません。物理的に距離をとる、外の景色を見たりすることによって気持ちを落ち着かせる。

* 紙に書き出す *

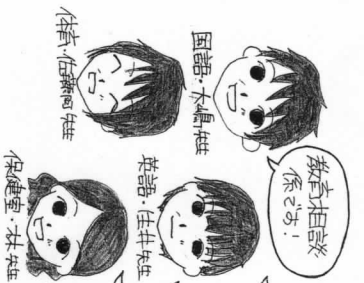
紙に書き出すことで頭の中を整理できる。イライラを書き出すことで、イライラの原因がわかる。また、書いた紙はゴミ箱に入れて、紙と一緒にはイライラをゴミ箱へ「ポイ!」と捨てる。

* (10秒間) ニュッと笑、こみする *

笑いはイライラを解消するのに効果的。実際に笑うと、脳内物質が分泌され、気分がよくなる。また、笑うことで、イライラの原因がわかる。

* 「爪もみ」をする *

爪を噛むのは、ストレスを解消するのに効果的。実際に爪を噛むと、脳内物質が分泌され、気分がよくなる。また、爪を噛むことで、イライラの原因がわかる。



☆ 外部・相談窓口一覧 ☆

本校では、スクールカウンセラーによる面談の他、教育相談系(生徒)との面談も希望することばできます。面談を希望する人は気軽に声をかけてください! また、校内における面談の他、外部にも相談窓口はたくさん設けられています。それらを下記にまとめてみましたので、参考にしてください。

中足健康福祉センター

TEL: 0284-41-5895
受付時間: 月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
相談できる内容: 精神保健、福祉相談(アセスメント、依存症、自殺者、遺族の悩み等)の他、精神科関係医療機関の紹介も行っています。

とちぎ県南若者サポートステーション

TEL: 0285-25-7002
受付時間: 月～金曜日(10:00～19:00)
土曜日(10:00～17:00)
(祝日・年末年始を除く)
相談できる内容: 若者の抱えている精神面、経済面、生活面などについて、さまざまな側面からの相談にのります。また、必要に応じて、メール、info@todogisupport.net

家庭教育サポートセンター (保護者専用)

TEL: 028-665-7867
受付時間: 8:30～21:30
時間外と緊急日曜日、祝日、年末年始は留守番電話、FAX(電話番号と同じ)で受付。
相談できる内容: 家庭教育に関する学校生活、社会生活に関する相談にのります。

県南児童相談所

TEL: 0282-24-6121
受付時間: 月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
相談できる内容: 育児・非行(いじめ)などの相談にのります。

ポリスとちぎ

TEL: 028-643-3422
受付時間: 月～土曜日
(祝日・年末年始を除く)
相談できる内容: さまざまな悩み、ネット、不登校など、さまざまな悩みについて、子どもと家族の両方から相談できます。email: soudan@polaris-net

ネット・ほっと電話相談 (チャット相談)

PC版: <http://www.hochotmail.jp>
携帯版: <http://www.hochotmail.jp/mhtml>
受付時間: 毎日24時間
相談できる内容: 家庭教育、学校生活に関する相談にのります。