

山武市立山武望洋中学校

なごみだより

令和8年1月

令和8年になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。みなさんの心と体のバランスはいかがでしょう。なごみルームは、みなさんが安心した中学校生活が送れるように寄り添い、心のサポートをしていきます。悩みや不安があるときはひとりで抱えずに、相談をしてくださいね。ちょっとおしゃべりがしたいなと思うときも是非利用してください。お待ちしております。

火・水・金曜日・・・心の教室相談員 岩澤

木曜日・・・スクールカウンセラー 江波戸



なごみルーム 1月の予定

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6 岩澤	7 岩澤	8 岩澤・江波戸	9	10	11
12	13 岩澤	14 岩澤	15 江波戸	16 岩澤	17	18
19	20 岩澤	21 岩澤	22 岩澤・江波戸	23	24	25
26	27 岩澤	28 岩澤	29 江波戸	30 岩澤	31	
なごみルームの前にも今月の相談日の予定を掲示してあります						

相談したいときは…保健室の小関先生や担任の先生、教頭先生、その他の先生、誰にでもよいので「相談員、またはスクールカウンセラーと相談がしたい。」と希望を言って予約を入れてもらいましょう。私たちに直接「今日、相談がしたい。」と伝えるのも良いです。

保護者の皆様へ

なごみルームでは保護者の皆様のお子様に関する心配なこと、不安なことに対するご相談も受け付けております。面談をご希望の方は、学級担任、養護教諭、教頭を通じてお申し込みください。

山武望洋中学校（0479-86-4411）

ちょっとブレイク・・・☕

日常生活の中で私たちはいろいろな刺激に向き合っています。時にその刺激に対してストレスを感じることもあります。「コーピング」という心理学的アプローチはそのストレスを対処する方法の1つです。「コーピング」とはストレスを受け流したり、向き合って対処していくためのスキルのことで、心を守るための自分なりの工夫と考えてみても良いと思います。コーピングには2つのスタイルがあります。問題焦点型と情動焦点型です。聞きなれない言葉ですが今回は「雨が降って困っている」という身近なストレスに例えて一緒に考えてみましょう。

★問題焦点型コーピング・・・雨に濡れないように傘をさす レインコートを着る

雨宿りする 天気予報を見て今後の情報を得る など・・・

ポイント⇒「雨に濡れる」という問題を具体的な手段で解決します。

★情動焦点型コーピング・・・窓に当たる雨音を聞きながら温かい飲み物を飲む

静かに読書を楽しむ 好きな音楽を聴いてみる など・・・

ポイント⇒雨でがっかりしている自分の心をケアします。

雨が降っている事実は変わりませんが自分の感じ方を明るくします。

この例を参考に、誰もが一度は感じたことがあると思われる「試験勉強がうまく進まないとき」のストレスに対してどのようなコーピングが自分に合っているのか考えてみませんか。小さくて簡単にできる自分だけのコーピングレパートリーをたくさん持っているとう心の安定に繋がると言われています。なごみルームでもみなさんのコーピングについて聴いてみたいです。

スクールカウンセラー 江波戸絹代

