

# 高円寺学園中学校 相談室だより

## こころのためのABC活動を

“おうち時間”をいかがお過ごしですか。臨時休校期間が延長し、外出自粛状況が続いています。不安で不自由な状況で、どのようにすればよいのか、日本ストレスマネジメント学会の提案をご紹介します。

不安な気持ち、不自由な状況は、私たちにストレスをもたらします。イライラしてけんかしがちになったり、生活のサイクルが乱れたり、物事に集中できなかつたりします。そういった気持ちは、①好きなことをしたり、リラックスしたりして、気持ちを落ち着かせる「消化」と、②からだを適度に動かすなど健全な方法で、高ぶった気持ちを静める「昇華」でセルフコントロールしやすくなります。

生活を整えるとともに、A(Act)・B(Belong)・C(Challenge)を試してみましょう。「消化」「消化」に有効な活動です。

A 好きな音楽を聴く、ストレッチや散歩、深呼吸

B 友達や趣味のあう人に「どうしてる？」と連絡する

C 何かにチャレンジしてみる

日本ストレスマネジメント学会(2020)こころのメタボを大きくしないために～「こころのABC活動」のご紹介 (URL <https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/2020/04/04/info-3/>)

杉並区立高円寺中学校相談室

直通電話：03-5318-3285

(不在時は留守番電話)

学校電話：03-3389-1581

## 今年度の開室日の予定

校舎4階にある中学校教育相談室の開室日は、以下の通りです。原則として毎週水曜日、変更する時にはお知らせします。臨時休校期間中は、電話相談ができます。利用時間は8:30～16:45です。(当日予約受付は16:00まで。)気軽に声を掛けてくださいね。

(担当：伊波 和恵)

月	日			
5	13	20	27	
6	3	10	17	24
7	1	8	15	22
9	2	16	23	30
10	7	14	21	28
11	4	11	18	25
12	2	16	23	
1	13	20	27	
2	3	10*	17	24
3	3	10	17	

\*は午後出張等で、不在です

## 保護者のみなさま

お子さまの学習や性格について、学校生活のこと、ご家庭での様子など、気懸かりなことがありましたらご相談ください。学校の休校中は、電話でのご相談を中心に応じています。秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。

