

カウンセリング通信 No.8

倉敷市立東陽中学校 相談室



12月を迎え、本格的に冬が到来しました。皆さん、体調等はいかがでしょう。2学期末考査を終え、いよいよ2学期のまとめの時期を迎えると同時に、併せて2025年の締めくくりを迎えます。今年の困り事や悩みは、今年中に誰かに聞いてもらったり、相談したりしてさわやかな気持ちで新しい年を迎えてください。スクールカウンセラーの先生方も皆さんの生活を気にしてくださっています。保護者の方々にも、いろいろお困りのことやお悩みなどの相談にのってくださいます。お気軽にご相談ください。

12月に入りました。寒さが一段と厳しくなりましたね。風邪をひいたり熱を出したりする人が続出しています。また、3年生は受験が近づいてきました。ストレスがあると、より風邪をひきやすくなってしまいます。大事な日に風邪をひかないよう、体調管理を心がけましょう。その時、心と体のバランスを取ることが大切です。

裏面に、心と体のバランスを図式化する図を用意しました。一度、今のあなたの心と体のバランスを図式化して見つめ直してみませんか。まずは箇条書きで、Aは「心と体を回復すること・もの」に好きなことや趣味、やっていて楽しいことを文字で書いてください。Bは「頑張っていること、やらなければいけないもの」に部活や勉強など、頑張っていることを書いてください。そうすると、今自分がどのくらい頑張っているかよくわかると思います。次に、それらをそれぞれの回復度や負担感に合わせた大きさに囲ってみてください。最後に、どちらに傾いているか線を引いてみてください。Bに傾いていた場合は、ちょっと頑張りすぎです。しっかり疲れを取るためにAをもっと増やして、バランスをとってくださいね。

それでは良いお年を。楽しいクリスマスとお正月を過ごしてくださいね。

スクールカウンセラー 佐滝 遥

【12月・1月・2月・3月の来校予定日・石井先生】 相談時間：金曜日 13:00～17:00

12/5(金)	12/12(金)	12/19(金)	1/9(金)	1/16(金)
1/23(金)	1/30(金)	2/6(金)	2/13(金)	2/20(金)
3/6(金)				

【12月・1月・2月・3月の来校予定日・佐滝先生】 相談時間：木曜日 13:00～17:00

12/3(水)	12/10(水)	12/17(水)	1/14(水)	1/21(水)	1/28(水)
2/18(水)	3/4(水)	3/11(水)	3/18(水)		

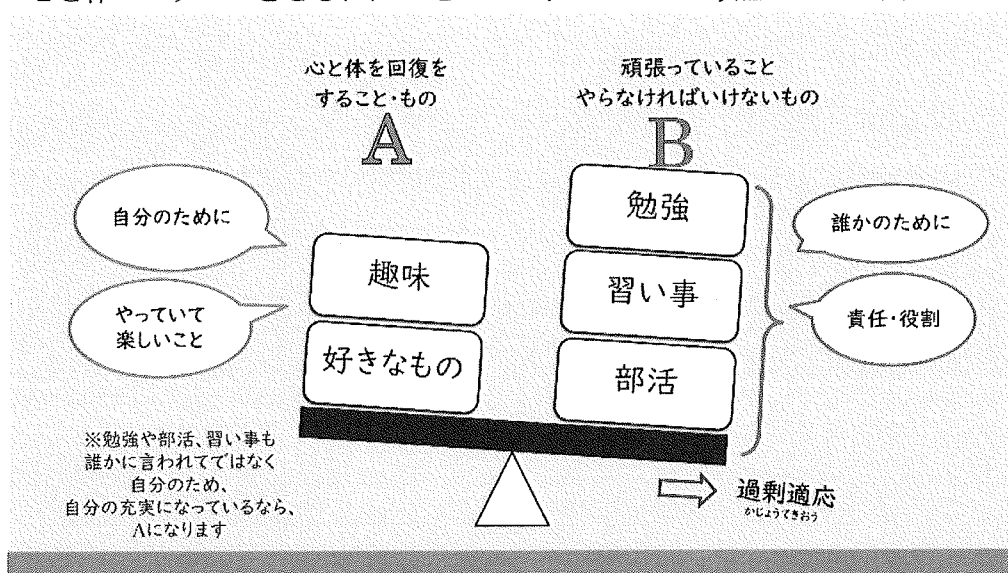
申し込み方法

落ち着いて相談できるように予約制にしています。一人(一組)45分間とします。

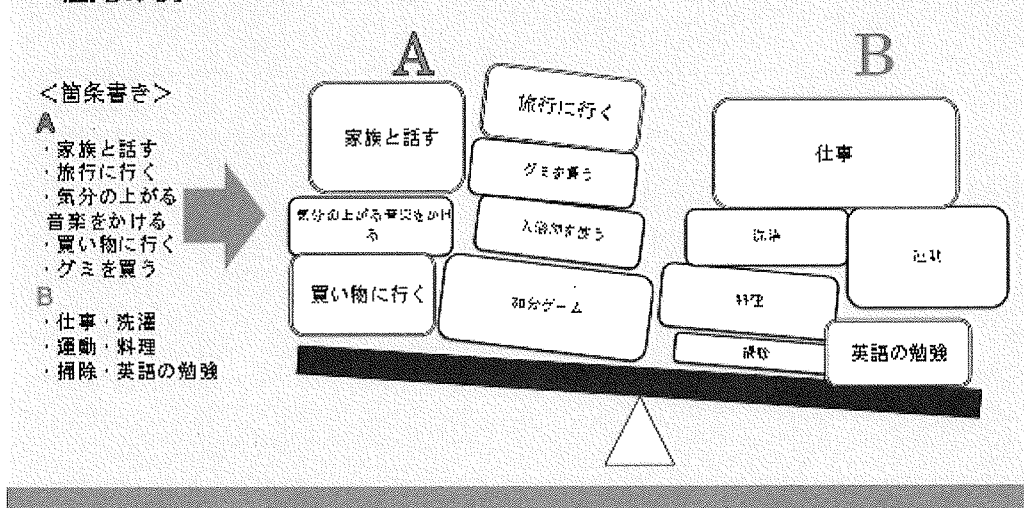
担任または係までご連絡ください。 ☎東陽中学校(086-428-0013) 担当：中田(なかた)

心と体のバランスを図式化しよう！

心と体のバランスをとるにはAとBのバランスがよい状態である必要がある



佐達の例



A

B

