

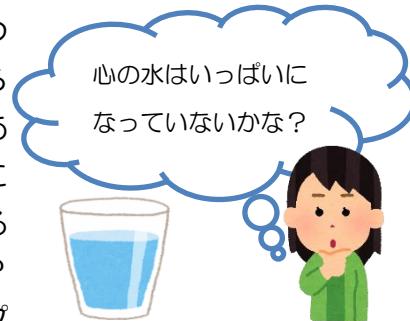
富岡中学校

相談室だより

2025年12月

心の状態をみつめてみよう

忙しい日々を送っていると、知らず知らずのうちに疲れやストレスが溜まっていることがあります。あなたの今の心の状態はどうですか？心の状態をコップの水に例えてみましょう。水があまり入っていない状態では、ストレスを感じても耐えることができます。しかし、元からコップの水がいっぱいの状態では、たった1滴の水が入っただけでもコップの水が溢れてしまい、普段は耐えられたはずのことが耐えられなくなってしまうのです。いつもはそこまで気にならないことで、急に涙があふれたり、いつも以上に怒ってしまったりすることはありませんか？そんな時は、心のコップ



の水がいっぱいになっているかもしれません。水がいっぱいになる前に、ゆっくり休んだり、身近な人に話を聞いてもらったり、適度な気晴らしをしたりして、自分を大切にしましょう。

泣いてもいいんだよ

「泣く」ことは、心を健康に保つために、とても大事なことです。それは、大人も子どもも同じです。「泣く」ことで、ストレスの原因となる物質が体外に排出され、心の健康に必要なセロトニンという物質が分泌されるため、すっきりして元気ができます。年齢があがるにつれて“泣くことはよくないこと”“恥ずかしいこと”と我慢してしまいがちですが、泣きたいときは、安全な場所で我慢せずに泣きましょう。また、泣きたい気持ちを周囲の人から認めてもらえることも大切です。もし周りに泣いている人がいたら、静かに受け止めてあげましょう。

【参考：大河原美以（2022）<http://mii-sensei.com/>】

「カウンセラー室」は、保護者のみなさまとお子様に関する心配事や気になることについて、一緒に考えるための部屋もあります。来校された際などは、ぜひお立ち寄りください。面接予約を随時受け付けておりますので、お気軽にお越しください。（カウンセラー室携帯電話 080-6629-6071）

相談室 開室時間

月～木 9:30～16:00 担当：市 SLC

金 10:00～16:30 担当：県 SC

相談室直通電話→080-6629-6071



★2階 富岡小学校側少人数教室の向かいにあります↓

生徒会室	配膳室	分電盤	生徒 男子wc 女子wc 多目的トイレ	I組 (特別支援学級)	家庭科 調理室	準備室	職員 衣室
少人数 教室	少人数 教室	3A	3B	3C	3D	少人数 教室	少人数 教室



◆12月 相談室 開室予定日◆

※変更がある場合には、相談室の前に掲示してお知らせします。

月	火	水	木	金	土	日
1 市 SLC	2 X	3 市 SLC	4 市 SLC	5 県 SC 市 SLC	6	7
8 市 SLC	9 市 SLC	10 市 SLC	11 市 SLC	12 県 SC	13	14
15 市 SLC	16 市 SLC	17 市 SLC	18 市 SLC	19 県 SC	20	21
22 市 SLC	23 市 SLC				冬季休業開始～1/5(月)まで	

泣きたいときは、
泣いてもいいんだよ

