

富岡中学校

相談室だより

2025年12月

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



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。みなさん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

心の水はいっぱいになっていないかな？



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。

★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	分室	生徒男子wc	生徒女子wc	I組 (特別支援学級)	家庭科 調理室	準備室	職員室
			多目的トイレ		2階			
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 ×	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、とても大切なことです。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。

泣きたいときは、
泣いてもいいんだよ



【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でもあります。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）