

MAY 15

さわやか相談室だより



加須市立加須東中学校 令和8年 第2号



心のコップは溢れていませんか？

新しいクラスが始まって1ヶ月が経ちました。そろそろ疲れが溜まってきていませんか？私たちの心の中にはストレスを溜めるコップがあるとされています。ストレスには「友達」「勉強」「部活」「家族」など様々な要因があります。コップの大きさは人それぞれですが、日々のイライラやちょっとした嫌なこと、我慢が水となってコップに溜まっていきます。心のコップがいっぱいになる前に気づき、少しずつ中の水（ストレス）を出す蛇口（ストレス解消）が大切です。自分でできるストレス解消法を見つけ、是非実践してみてください。

ストレス解消の蛇口

例えば・・・

運動をする 音楽を聴く
映画を観る 本や漫画を読む
おしゃべりをする 寝る
お風呂で熱唱 掃除 散歩 など



心のコップがいっぱいになる前が大切です！

【生徒のみなさんへ】

「ここが疲れたな」、「誰かに話を聞いてもらいたいな」、「最近何もしたくない・・・」など感じていませんか？そんな時、よかったら相談室に来てみませんか？少しでも皆さんが健やかな学校生活が送れるよう一緒に考えていきましょう。お待ちしております。

【保護者の皆様へ】

加須東中相談室は保護者の皆様、学区内の小学校の児童の皆さんやその保護者の皆様もご利用いただけます。

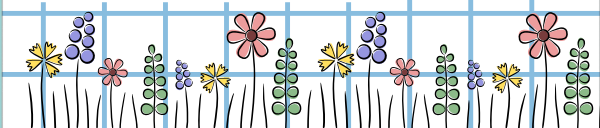
早めに気づくことで子供達に適切な援助、支援ができ、より良い成長へと繋げていくことができます。

お子様の様子で少しでも気になることがありましたら、遠慮なくご連絡ください。

1学期
カウンセラー来校日

5/8 ・ 5/22
6/5 ・ 6/19
7/3

いずれも隔週金曜日です。スクールカウンセラーへの面談は予約優先となりますので、ご希望の場合は担任または相談員にご連絡ください。



加須東中相談室
開室日 月～金
開室時間 9:45～
15:30