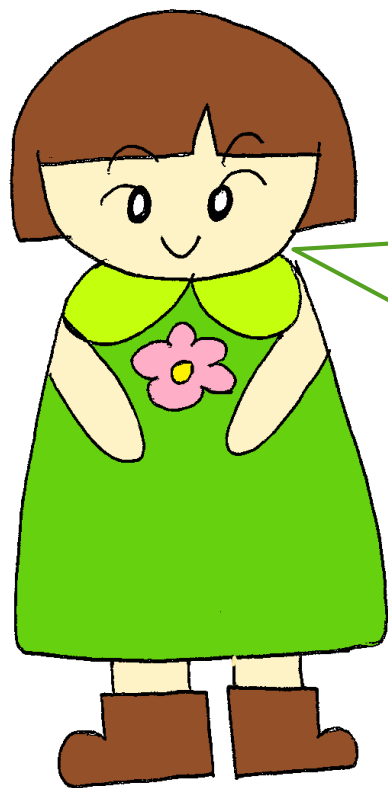
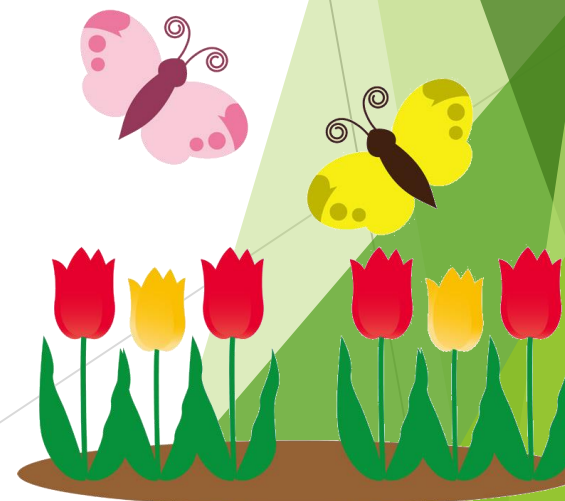


グリーンルームだより

2020.5.11 No1



これからオンラインで
グリーンルームから情報を
発信していきます。
よろしくお願いいたします！

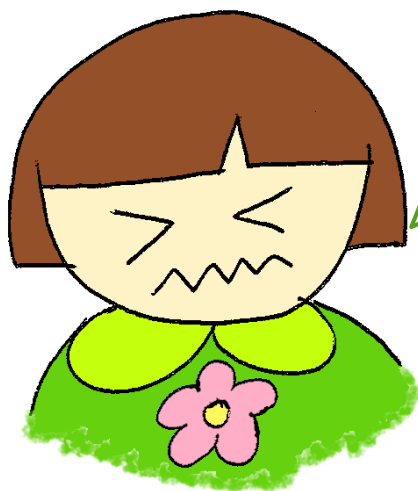


グリーンルームってどんなところ？

- ▶ グリーンルームは、**カウンセリングルーム**のことです。
みなさんの**悩みこと**や**困ったこと**を相談できます。
- ▶ 図書館のお隣の**小さなお部屋**がグリーンルームです。
- ▶ お昼休みや放課後は**みなさんの憩いの場**としても利用されています。登校が再開されたら遊びに来てね。
- ▶ この期間は、**電話で相談**を受けてます。
電話で相談する方法は、最後にお知らせしています。



ストレスたまるよね！！



コロナの流行により、普段の生活がすごい変わったよね。

- ◆学校に登校できない。
- ◆お友達と会えない。
- ◆遊びに行けない。

当たり前のことが当たり前にできない状況に私たちは弱いんだよね！！
だから、ストレスがたまるのは当たり前だね。
上手にストレスを解消して「**こころの健康**」を保つようにしよー！！

自分で自分のことを ケアしてあげましょう！！

- ▶ ストレスを解消するためには自分で自分のことをケアすること、
「セルフケア」が大切です。

つまり、自分に優しくしてあげるってことです

- ▶ 「セルフケア」の3つのポイント

- ①自分の気持ちに気づいて、その気持ちを表現する
- ②自分にあったストレス対処法を見つける
- ③できる範囲で他の人とのつながりを維持する



セルフケア①

自分の気持ちに気づいて、それを表現する

今の気持ちは？

イライラ 悲しい さみしい
こわい むかつく

今の気持ち、誰かに伝えよう！

誰がいいかな？ 家族 友達 先生
あなたが安心して話せる相手を選
ぶとよいよ！

気持ちを観察してみよう！

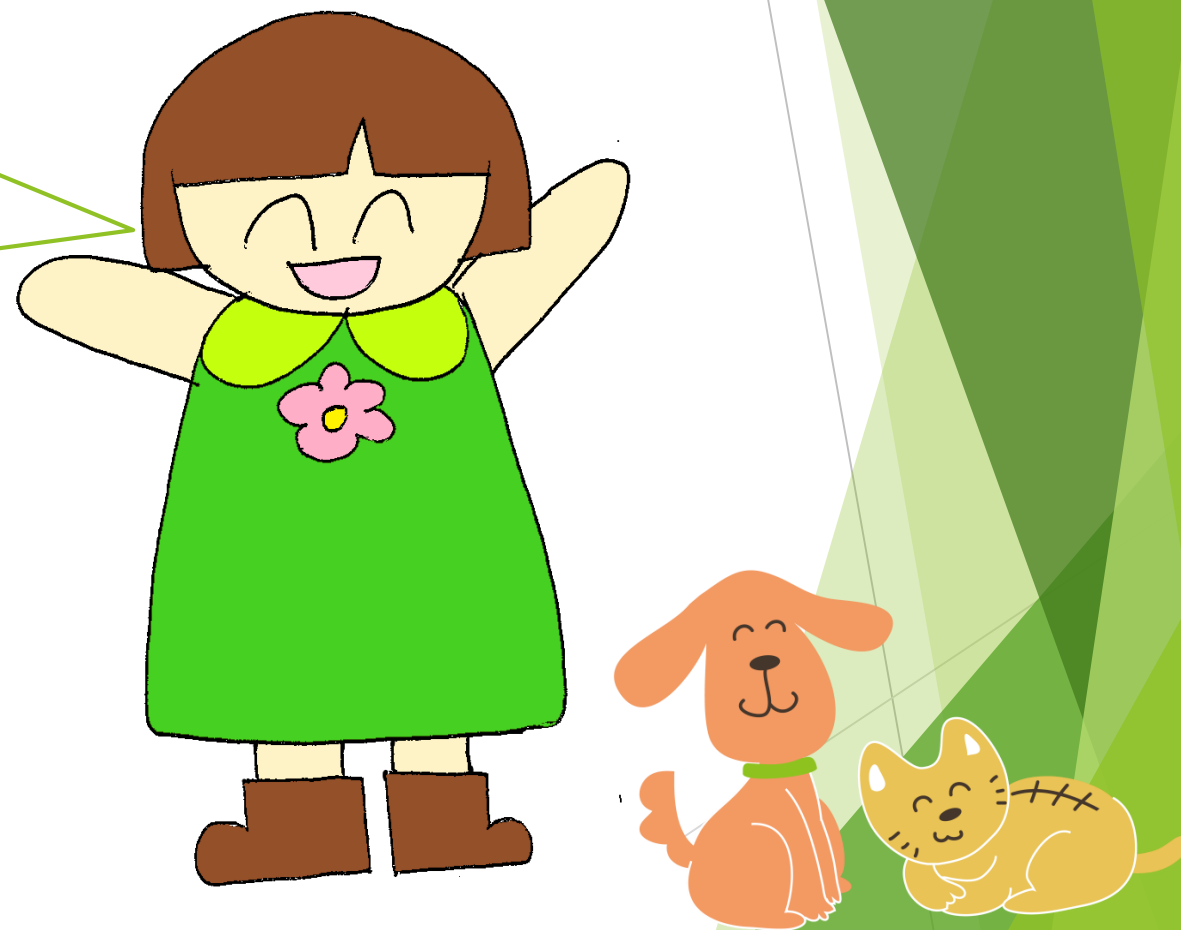
こんな気持ちはいつから？
どのくらいの強さ？
時間や日にちで変化あるかな？
変化のきっかけってある？



どんな気持ちもあなたの大切な気持ち！
こんな気持ちをもっては悪いとか、弱い
とか、思わなくていいんだよ。
気持ちは「**こころ**」からの大事な信号！

上手にキャッチしてあげてね。

次回はセルフケアの②と③を
紹介するね。
それまで、
「自分今の気持ちに気づいてあげる」
をためしてみてね。



電話相談の方法

- ▶ 相談できる曜日

火曜日・水曜日・金曜日

- ▶ 時間 10：00～15：30

- ▶ 日本工業大学駒場中学・高等学校

TEL 03-3467-2130

電話をかけたら、まず受付の人に、

「グリーンルームにつないでください」と言ってね。

- ▶ 一回の相談時間 20分間

※保護者の方の電話相談も受け付けております

