



# さわやか通信

令和3年 春号  
さいたま市立泰平中学校  
さわやか相談室  
Tel 048-651-4139(直通)

## お家の人と一緒に読んで下さい

早いもので、みなさんの入学・進級から1か月が経ちました。環境が変わり、不安や戸惑いもあったと思いますが新しい生活には慣れましたか。

少しずつ自分のペースが出来た反面、疲れが出やすい時期でもあります。焦らずに、もう一度規則正しい生活を見直して、体調を崩さないように注意しましょう。

泰平中学校の「さわやか相談室」は、今年度も以下のとおり開室いたします。みなさんの悩みや心配ごとと一緒に考え、心が元気になるお手伝いをするとこです。また、保護者の方のご相談も承っております。お気軽にご利用ください。まずは、電話(さわやか相談室直通)でお問合せください。

## さわやか相談室利用について

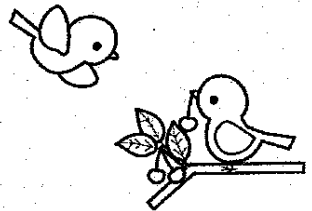
- 場所** 泰平中学校 校舎2階
- 開室時間** 午前9:30 ~ 午後4:00 (月曜日~金曜日)
- 利用対象者** 泰平中学校と校区内小学校の児童生徒及びその保護者

- ※相談員は、相談者との約束を守り秘密事項は尊重します。安心してご利用下さい。
- ※一人で悩まず話しに来てください。上手く説明できなくても大丈夫です。
- ※ゆっくり話したい人、内緒の話をしたい人は予約をすると安心です。

予約の仕方…担任の先生に伝える、休み時間に予約に来る、電話をする等。

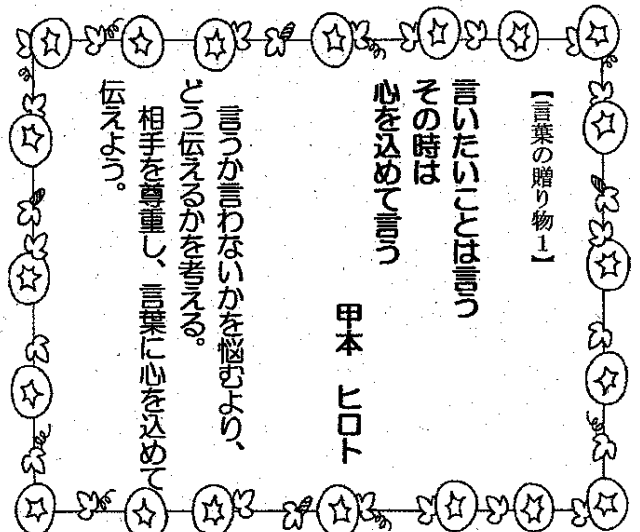
さわやか相談室 直通電話番号 048 (651) 4139

\*不在時は留守番電話につながります。お名前、ご連絡先をお伝えください。



はじめまして。相談員 <sup>くろい</sup>黒岩 <sup>やすか</sup>慶圭です。

今年度より泰平中学校の相談室に参りました。  
なんだか最近モヤモヤするなと心に風邪を引きそうな時、  
また引いてしまったとき、ぜひ相談室にいらして下さい。  
一緒に解決の糸口を考えていきたいと思っています。  
どうぞよろしくお願い致します。



【言葉の贈り物】  
言いたいことは言う  
その時は  
心を込めて言う  
甲本 トロト  
言いか言わないかを悩むより、  
どう伝えるかを考える。  
相手を尊重し、言葉に心を込めて  
伝えよう。

裏面もご覧ください

## セルフトークについて

自分自身にかける言葉という、どんな言葉が思いつきますか？

私の場合ですが、ゴールデンウィークも終わり子どもたちをそれぞれの学校へ送り終わった車の中で、つぶやいた言葉。「おわたあぁ〜」…！！ではなくて「おつかれさま」です。

これは、セルフトークといって『自己会話』ともいわれているのですが、自分自身に対してかける言葉のことです。言うなれば、心の中の口ぐせです。一日に3万回、5万回もつぶやいているデータも…。しかも無意識に心の中で発している、これは、つぶやきとか口ぐせを通り越して、ブツブツと唱える呪文かまじないか？！と思う程です。

この無意識に行う「セルフトーク」ですが、毎日自分に言い聞かせていることでセルフイメージを作り、意外にも人生にもものすごく影響を与えていると言われていています。ならば、「ついてない」「自分には無理」「どうせ」というネガティブなものではなく、「なんとかかなる！」「次こそは！」「なかなかやるじゃん自分！」「大丈夫。」というポジティブな、心が前向きになる言葉をたくさんかけてあげたいですね。

けれど、ネガティブな言葉しか思いつかないと落ち込まなくて大丈夫です。80%はネガティブトークと言われていています。皆がみなポジティブな言葉ではないのです。気持ちが落ち込み、ネガティブな言葉しか思いつかない時は、深呼吸して気分転換でもしてみましょう。嫌なイメージはその深呼吸とともに吐き出しちゃいましょう！どうしても時は「お疲れ様」と自分自身をねぎらって休憩してください。

自分が自分自身の応援団でありますように。

【言葉の贈り物2】

「ひとつのことで」



なにかひとつくらい上手いかわないことがあっても、そのことで自分の全てを否定してしまうことはない。  
 なにかがでなかつたり、つまずいてしまつと、自分の全てがダメだと感じてしまつ。  
 今までやってきたこと。信じてきたもの。考え方、感じ方、自信のあつたことまで。けれど、上手いかわないことは誰にでもある。  
 人生はひとつのことで成り立っているわけではない。  
 決まってしまうわけではない。  
 だから、上手いかわないことがあつても、それは、「ひとつだけ」のこと。  
 覚えておきたいのは、上手いかわないことがあつても次がある。ということ。  
 その出来事は、ひとつの通過点でしかないこと。



## さいたま市内の相談機関の紹介

泰平中学校さわやか相談室	☎048(651)4139
北教育相談室(北区日進町2-1915-1)	☎048(661)0050
堀崎教育相談室(見沼区堀崎町48-1)	☎048(688)1414
あいぱれっと教育相談室(浦和区上木崎4-4-10)	☎048(711)5433
岸町教育相談室(浦和区岸町6-13-15)	☎048(838)8686
美園教育相談室(緑区美園4-19-1)	☎048(711)7215
岩槻教育相談室(岩槻区本町3-2-5)	☎048(790)0227
さいたま市24時間子どもSOS窓口	☎0120(0)78310
こころの健康センター 子どもの精神保健相談室(火・金曜日)	☎048(762)8538