



# 教育相談だより

2022年度 第1号



新年度が始まって少し経ちましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。この『教育相談だより』は、高取町に在住で、幼稚園、小・中学校のお子様を持つご家庭に向けて、教育相談を知っていただくために、発行しております。

教育相談では、お子様や子育てに関して、気になることや心配なことについてお話を伺いし、何かできることはないか一緒に考えていきます。

## 教育相談の日時と予約方法

担当：辻本 美和（臨床心理士 公認心理師）

場所：高取町リベルテホール

日時：毎週月曜日 13時～17時

予約方法：リベルテホールに直接お電話にてご予約ください。

相談時間は1回45分～60分程度です。

## 教育相談に関するお願い

教育相談で話された内容が他の人に知られることはありません。どうぞ安心してお話しください。

「相談するのだから、思っていることを全部話さないといけない。」と思われる方もおられるかも知れませんが、そのようなことはありません。言いたくないことや話しにくいなと感じたことは話さないでください。話したい気持ちと同じくらい、時にはそれ以上に話したくない気持ちは大切です。無理に話すところによって良くない影響を与えてしまいますので、お話しできる範囲で相談してくださいね。



教育相談に関するお問い合わせ

高取町教育委員会事務局（リベルテホール）

TEL：0744-52-3715



## こころが疲れる前に、まず相談！



人間は、頑張りすぎている時、心配事がたくさんある時、就職や結婚、出産や引っ越しなど生活環境が大きく変化した時に、こころが疲れやすくなります。しかし、体の疲れとは違い、こころの疲れは見えにくく、知らず知らずのうちに溜まってしまふことがあります。

こころが疲れすぎてしまうと、食欲が落ちたり、寝つきが悪くなったり、イライラして笑うことが減る、頭痛や腹痛が続くなど、様々な不調を引き起こします。



こころの疲れは一度溜まってしまうと、回復には時間がかかります。そのため疲れに早めに気づくこと、疲れを感じたら無理をせず、まずは気分転換をしましょう。例えば、好きなお茶やコーヒーを飲んだり、散歩やストレッチをするなど日常生活で行っているちょっとしたことだけでも十分こころのセルフケアになります。

こころに疲れが溜まってしまうと今まで楽しめていたことも楽しいと感じられなくなります。そのような時は、なるべく早く誰かに相談しましょう。

「自分が頑張れば解決する。」「こんなことで疲れるなんて自分が弱いからだ。」「弱っている自分を見せたくない。」と思われる方もおられるかもしれません。でも、自分一人の力には限りがありますし、グルグルと堂々巡りの考えになりがちです。そんな時、第三者の視点で問題の見方が変わることもあります。問題が解決しなくても、自分の困っていることを言葉にすることで状況に対して少し距離を置いて見えるようになり、問題と冷静に向き合うことができるようになります。

悩んでいる時は孤独を感じやすいものです。一緒に考えてくれる人がいるだけで気持ちが楽になります。『疲れきってしまう前にまず相談！』を心がけましょう。

教育相談では、学童期のお子様の学校生活に関する心配事や子育てに関する悩みについて一緒に考え、必要に応じて助言を行います。些細に感じることでもお気軽に来てくださいね。お待ちしております。

