



令和6年7月

港区港南中学校

校長 佐々木 希久子

“こころ”のサポーター 猪熊 エリ

“こころ”のサポーターだより

2年生を対象にした全員面接が終了しました。面接を受けた皆さん、いかがでしたか。今回の面接を通して、自身の強みが明らかになったのではないのでしょうか。私は、皆さんには各々のストレス対処の方法があるのだと気づきました。

心理学では、ストレスのもとにうまく対処しようとする行動をコーピングといいます。コーピングには、大きく分けて「問題焦点型コーピング」と「情動焦点型コーピング」の2種類があります。「問題焦点型コーピング」とは、直面した問題の解決や予防策を立てるといった対処方法を指します。一方で、「情動焦点型コーピング」とは、問題解決が難しい事柄に対して、今抱いている感情や気持ちを整理するといった対処方法のことを指します。

面接の中で、「睡眠をとる」「運動をする」「友達と話す」といった様々なコーピング、あるいは、コーピングの基ともいえるような行動について話をしているグループがありましたね。このようなコーピングは、その時の状況に即して、バランスよく使えることが重要であり、より多くの種類を有していることが望ましいとされます。そこで、これからの学校生活では、自身が今もっているコーピングを知り、それを踏まえてどのようにコーピングを増やせるか考えてみてはいかがでしょうか。

～保護者のみなさんへ～

子育てに不安はつきものです。もしお子さんと向き合う中で気になることがありましたら、私たちは一緒に考えていきたいと思っています。保護者のみなさんのご協力を得ながら“こころ”のサポートをしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

“こころ”のサポーター部屋のご案内

場所：港南中学校校舎 2階（職員室後方ドアの前）
開いている曜日：木曜日・金曜日 10:00～

保護者のみなさまへ
お子さんに関することはお気軽にご連絡ください。
午前中か午後の授業時間だと相談室が比較的空いています。

電話での相談も受け付けています（木曜・金曜）

★ご予約は下記に★
職員室代表電話番号：03-3471-0238（副校長・学年担当）
“こころ”のサポーター直通電話番号：03-5462-9100（木・金）