



NO.6 2024.4 発行

流山市中110番地

流山市生涯学習センター内

青少年指導センター相談室

TEL: 04-7158-7830

春、白い小花が花穂を伸ばし、綿毛のように覆い尽くして咲く姿を見かけます。「アオダモ」の花です。その木は硬くしなやかな材質を生かし、建築資材や床材、野球のバット等に利用されます。アオダモの花言葉は、四季折々に美しい姿を見せることから「幸福な日々」、バットに用いられることから「未来への憧れ」。四月、新たな希望を持って歩み始めたけれど、家族や友人、自身のことで悩み事が……。誰にも相談できないとお困りの事案がありましたら、どうぞお電話ください。アオダモの花言葉のような生活を目指し、少しでもお役に立てたらと心掛け、お待ちしております。

特別相談開設日のお知らせ

【日時】5月31日(金)・6月7日(金)

【時間】16:30~18:30 (受付は18:00 まで)

【電話相談連絡先】TEL:04-7158-7830

※来所を希望の方は、事前にお電話ください。

相談室は通常、平日の月曜日~金曜日 9:30~16:30 開設中!

(第3水曜日は電話のみ)こちらをご利用ください!!

電話して
相談して
みよう。



【新1年生の生徒さんからの相談】

- Q ① 新しい学校、先生、友達と大きな変化に戸惑っています。
特に人間関係が不安で、うまく会話の輪に入れません。
「自分ってだめだなあ」と思ったら、どうしたらいいの?
- A ② 大きな変化により自信を無くすことは、あなただけではありません。
「自分ならできる」と思える自信を“自己効力感”と言い、君たちの年頃に低下が見られることは、様々な研究で明らかになっています。
自己効力感を高めるには、4つの源があります。

①成功体験 ②代理的成功体験 ③言葉による説得 ④情緒的覚醒

小さなことでも良いので「できた!」という成功体験を重ねましょう。また、上手にやっている人を観察し「こうすればいいのか!」を探してみるのも良いでしょう。褒められることや行動中に自分の内部に生じた変化を意識することも自己効力感を高めます。

悩んでいます。
聞いてください、
相談員さん。



心と身体の健康を保つポイント



自分への自信は、心と身体が健康であることが必須。
今回は、心と身体の健康を保つポイントをご紹介します。

ぜひ、実践してみてください！

あ

歩く

買い物や散歩などで意識的に歩こう。

か

かがむ

スクワットや椅子の立ち座りで太ももを意識。

さ

支える

色々なポーズでバランス感覚を養おう。
※転倒注意！

た

立つ

座りっぱなしを避けよう。

な

何でも食べる

バランスの良い食事を心がけよう。

は

(息を)吐く

腹式呼吸でリラックス。

ま

丸める・回す

身体を伸ばして筋肉を意識。
関節を回して身体をほぐそう。

や

休む

無理をしない。

ら

ラジオ体操

全身を動かし、体力UPに効果的。

わ

笑う

1日1笑、笑う機会を意識的に探そう。



簡単に始められるものばかりなので、挑戦してみましょう。

小さなことでも、毎日「できた！！」を積み重ねることで、

「自分ならできる！！」と思える自信につながります。

そ → そうですね。
う → うなずき、考え、解決へ。
だ → だれでも気軽に
ん → でんわ（電話）をどうぞ。

青少年指導センター相談室では、
「傾聴・受容・共感」を柱に
ご相談に応じています。
ひとりで悩まず、お電話ください。

