

教育相談だより

第2号

生徒指導部 教育相談係

新年度がスタートして、もう少しで1ヶ月ですね。この1ヶ月新しい環境に慣れるために知らず知らずのうちに周りに気を遣い、必死だったのではないのでしょうか。まずは1ヶ月間頑張った自分を褒めてあげましょう。辛いとき、大変なとき、疲れたときなど、ストレスが溜まりそうなときは自分なりのストレス対処方法を知っておくことが大切です。今回の教育相談だよりではいくつかのストレス対処方法を紹介します。自分に合った対処方法を見つけてみてくださいね。

○ストレスへの対処方法

○自分の感情を書きだしてみる

ストレスとなるものとその反応(もやもやする、不安に感じる、イライラする等)を書き出してみましょう

○好きなアイテムを見たり探したりする

身のまわりにあるもので、それを見るだけでホッとする、癒される、安心する、楽しくなる、リラックスする、うれしくなるといったものを探してみましょう

○リラックスするためのなんらかの行動をとってみる

アロマの香りを味あう、温かい飲み物をゆっくり飲む、あおむけになって体重をすべて背中にあずける等

出典 セルフケアの道具箱 晶文社

ゴールデンウィーク中 何かあったら相談しましょう。必要に応じて外部機関に相談することも大切です。

- 栃木いのちの電話 028 - 643 - 7830 ※いのちの電話は24時間 365日 相談可能
- 栃木いのちの電話(足利) 0284 - 44 - 0783
- 群馬いのちの電話 027 - 221 - 0783 毎日9時から0時 第2・4金曜日は24時間

5月のスクールカウンセラー来校日(予定)

5月11日(木) ・ 15日(月) 教育相談室にて

相談を希望する生徒は、担任の先生か、保健室、各学年の教育相談担当の先生まで声をかけてください。秘密は守ります。

後藤先生 1年生関先生 ・ 2年生 岡田先生 ・ 3年生 篠崎早苗先生