

教育相談だより第4号

生徒指導部
教育相談係

いよいよ夏休みですね。夏休みは部活動や、進路に向けた学習、旅行等今しかできない素敵な思い出をたくさん作ってくださいね。また自由な時間が取れる期間だからこそ、自分と向き合う絶好のチャンスでもあります。今回は自分を客観的に見つめることでストレス緩和や脳の活性化に効果的な「ジャーナリング」について紹介します。

ジャーナリングとは 頭に浮かぶことを決まった時間内で自由に書き出すこと

★やり方

①制限時間を決める（まずは5分間から始めてみましょう）

②テーマを決める

例えば……「今感じていること」、「今の悩み」、「今感謝していること」、「今楽しみにしていること」、「自分に思いやりをもつには」等

③頭にうかんだことを書き連ねる（パソコンではなく、手書きで書いてください）

★効果

ストレス耐性が
身につく

客観的に自分をみるこ
とで、自分への信頼が高まる

問いを立てる力が
身につく

○ チャイルドラインとちぎ

担任の先生からカードが配られます。

○ 栃木いのちの電話 028-643-7830

○ 栃木いのちの電話（足利）0284-44-0783

○ 群馬いのちの電話 027-221-0783



★夏休み中は、スクールカウンセラーの櫻庭先生は来校しませんが、困っていること、悩んでいることがあれば、担任の先生や教育相談係の先生に話をしてください。

9月のスクールカウンセラー来校日は 7日(木) 21日(木)です