



教育相談だより



生徒指導部
教育相談係
第2号

新学期がはじまってもうすぐ1か月ですね。この1か月新しい環境に慣れるために気を遣い、必死だったと思います。まずは1か月頑張った自分を褒めてあげましょう！

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ストレス対処方法を紹介します。みなさんも自分に合った方法を見つけてください。

ストレスへの対処方法

○ 体を動かす

1日20分を目安に体がポカポカして汗ばむくらいの運動をしてみましょう。

頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので「ああスッキリした！」と思えるくらいが目安です。

○ 気持ちを書き出してみる

文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、落書きでも◎

頭の中だけで考えるのではなく、実際に手を動かすことが大切です。

○ 失敗したら笑ってみる

もし失敗してしまったら、自分を責めたり、恥じたりするのではなく、いっそのこと潔く認めて「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてみましょう。

「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。

出展：こころもメンテしよう 厚生労働省 HP

5月のスクールカウンセラー来校日(予定)

5月9日(木) ・ 16日(木) ・ 30日(木) 教育相談室にて

★相談を希望する生徒は、担任の先生、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。

1年生 柳田先生・後藤先生 2年生 柳澤先生 3年生 岡田先生