

教育相談だより

生徒指導部
教育相談係
第6号

暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきましたね。3年生は進路に向けて、2年生は修学旅行、1年生は時間割作成に取り組む時期ですね。何かとストレスがかかる時期かもしれません。今回の教育相談だよりでは、ストレスとうまく付き合っていく方法として「コーピング」を紹介します。

コーピング

「コーピング」とは、ストレスに対し自分を助けるために、何らかの対処をしたり、工夫をしたりすることです。ストレスとうまく付き合うには、小さくてもいいので、様々な自分なりの「コーピング」を用意することがオススメです。

例えば

- ★リラックスする(温かいお茶を飲む、ぼーっとする、湯船につかる)
- ★誰かと繋がる(友達とお話する、誰かにコーピングについて尋ねる)
- ★ストレスの捉え方を変える(「よく頑張った」と声に出して言う など)
- ★楽しいことをする(映画を見る、ゲームをする、おもしろい動画を見る)
- ★体を動かす(ランニングをする、ストレッチをする、筋トレをする)

自分のなりのコーピングリストを作成してみましょう。

コーピングリスト

◆
◆
◆
◆
◆
◆



10月のスクールカウンセラー来校日(予定)

10月3日(木) ・ 21日(月) 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