

さわやか相談室だより

若葉が生い茂る季節になりました。みなさんは新生活にも少し慣れてきた頃でしょうか。5月は気温が安定せず、疲れを感じやすい時期でもあります。睡眠や食事、運動など、基本的な生活習慣を整え、健やかに過ごしてくださいね。

良いストレスと悪いストレス

ストレスの質は自分の気持ちやコントロールの仕方決まる

1年生のみなさんは「命の支え合いの授業」でストレスについて学びました。

みなさんは「ストレス」と聞くと、心や体にとって害になるもの、悪いものというイメージがありませんか？でも実はストレスには良いストレスもあります。

良いストレスとは、例えば、何かの目標に向かってそれを達成しようとしたとき、達成までには必ずストレスがかかります。このときに目標に向かって頑張るぞ！という意欲は前向きなエネルギーになり、心や体にとって良いストレス(刺激)になります。

適度なストレスは人間の成長にはなくてはならないものです。ですが、頑張りすぎも禁物です。自分に合ったストレス発散方法を見つけて、ストレスを溜め込まずに上手に付き合っていきましょう。

自分だけではなかなか気持ちが晴れないときは、ぜひ、相談室のドアをノックしてくださいね。

♪ みなさんのストレス発散方法 ♪

授業内で出た意見です。参考にしてみてくださいね。

・お菓子を食べる・ゴロゴロする・寝る・カラオケ・ヨガ・お風呂に入る・筋トレ・ゲーム・動物をなでる・音楽を聞く・運動する・紙をちぎる・瞑想する・友達とおしゃべり・泣ける映画を観る・散歩・推し活・深夜にカップラーメンを食べる・歯磨きする・深呼吸・・・たくさんのストレス対処方法がありますね。

【生徒の利用方法】

生徒のみなさんは昼休みと放課後に利用できます。前もって予約をしましょう。授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただき、予約を入れていただきますよう。

【保護者の皆様へ】

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

【開室時間】

月曜日～金曜日・10:00～15:30(予約優先)

※学校行事・研修等で不在や時間の変更もございます。

さわやか相談員・スクールカウンセラーが対応いたします。

相談室直通電話・048-887-0833

