

旭中のみなさん、こんにちは！

一学期も半分が過ぎて、そろそろ梅雨の季節ですね。一年生のみなさんは中学校での初めてのテスト、どうでしたか？ 初めての校外学習も楽しみですね。

二年生の野外活動、三年生の修学旅行も、もうすぐですね。楽しかったことや、大変だったこと…みなさんのいろいろな体験談を、相談室でぜひ聞かせてください♪

ストレスに強くなりたい！？

前回の「相談室だより」で、「ストレス」についてふれてみました。

今回は、そのストレスへの対処方法をいくつか紹介します。

ストレスは、日常生活の中から無くすことはできません。いろいろな対処法を試しながら、ストレスとうまくつき合える力を身につけていきましょう。

1. 眠る

よく眠ることは、何よりも大切なストレス解消法です。まずはたっぷりと睡眠をとりましょう。

2. 身体を動かす・使う

運動をして身体を鍛えたり、手先などを使っていろんな技能を身につけることは、「ストレスに強い身体」を作ることになります。それに、その活動自体が楽しくなり、ストレス解消になりますよ。

たとえば・・・スポーツをする、 踊る、 歌を歌う、 楽器を演奏する、
ものを作る、 絵を描く、 料理をする・・・などなど。

3. 疲れた時には、リラックスする・

- ① 呼吸法・・・緊張が続いているときには、深くてゆっくりした呼吸(吸ったときにお腹がふくらむ腹式呼吸)を意識してやってみましょう。
- ② ゆっくりとお風呂につかる。
- ③ 好きな音楽を聴く・・・その時の気分に合った音楽を選んでみましょう。
- ④ いい景色をみる、イメージする。「青空、水、風、光」など、自然の素材が効果的。
- ⑤ アロマテラピー・・・気分のよくなる香りをかぐ。
- ⑥ 気の合う人とおしゃべりをする。
- ⑦ 笑う。

4. 「プラス思考」を身につける

同じ出来事でも、「あ～もうだめ、最悪」と悲観的にとらえる人は、「なんとかなるさ！」と前向きにとらえる人よりも、ストレスをためやすくなります。できるだけ、ものごとを良い方向に考えてみましょう。

今月のつづき

※心の教室相談員※

みなさん、こんにちは (^_^)/

5月は、暑い日だな~と思っていたら、次の日には、肌寒いくらいの日がありましたが、みなさん体調を崩していませんか？

6月は、全学年が学校を離れての体験学習があります。何よりも体調を整えて、行ってらっしゃ~い。帰ってきたら、ぜひ、みなさんのいろんな体験談を聞かせてくださいね。

6月は、梅雨の季節!!お天気がスッキリしないと、何だか気分も落ち込んで(>_<)疲れも残っているな~という人も、相談室で、お話ししませんか？

待っていますよ(^o^)

給食は、2・3年生のクラスにおじゃましますので、よろしくお祈りします。 浅野利津子

※スクールカウンセラー※

みなさん、こんにちは(^_^)

前回の「ストレス」チェックの結果はどうでしたか？

ストレスをためないためには、「ストレスを起こす状況を避ける」ことが手っ取り早い方法だと思いがちですが、避けているだけでは、「ストレスに強くなる」力はなかなか身にきません。

「ストレスに強くなる」ためには、ある程度のストレスを経験して、乗り越えていく練習が必要です。なにごとも、練習は必要なんですね~。

みなさんも、自分に合った対処法を見つけられるといいですね! ストレスについてもっと詳しく知りたい人は、ぜひ相談室に聞きに来てください。

上田千鶴

★保護者の方へ...

スクールカウンセラー・相談員と保護者の、『ちょっとお話~の会』を開きます

☆ 6/28(木)『学校公開日』授業参観後 14:30~16:00 場所:南館1階 相談室
子どものこと、自分のこと、子育てのことなど、どんなことでも...ゆったりおしゃべりしませんか？

時間内の入退室は自由です。気軽にのぞいてみてください!

※ 6月の在校日時予定表 ※

月	火	水	木	金
				1
4	5 浅野 12:30~16:30 給食 2D	6	7 上田 10:00~16:30 給食 1F	8 浅野 12:30~16:30 給食 2E
11	12 浅野 12:30~16:30 給食 3A	13 浅野 12:30~16:30 給食 3B	14 上田 10:00~16:30 給食 1G	15
18	19 浅野 12:30~16:30 給食 2F	20 期末テスト	21	22
25	26 浅野 12:30~16:30 給食 2G	27 浅野 12:30~16:30 給食 2H	28★お話の会 上田 10:00~16:30 浅野 12:30~16:30 上田給食 1H	29

☆ 相談員の都合で日程が急に変わることがあります。その時はゴメンナサイ!(>_<)

☆ 相談員のいる昼放課は相談室が開いているので、気軽にのぞきにきてくださいね。