

旭中のみなさん、こんにちは！

一学期も半分が過ぎて、梅雨の季節に入りました。二年生の野外活動、三年生の修学旅行、一年生の校外学習と大きな行事がありましたね。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、日常生活の中からな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付けていきましょう。

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。たっぷりと睡眠をとるように心がけてください。

2. 身体を動かす・使う

運動をして身体を鍛(きた)えたり、手先などを使っていろんな技能を身に付けることは、「ストレスに強い身体」を作ることになります。また、その活動自体が楽しくて気分が良くなったり、自分に自信がもてるようになる効果もあります。

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. 楽しむ・笑う

「楽しい」時間を作りましょう。笑いましょう。



4. 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、深くてゆっくりとした呼吸(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 好きな音楽を聴く・・・その時の気分合った音楽を選んでみましょう。
- ③ ゆっくりとお風呂につかる。
- 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。・・・などなど

5. 「プラス思考」を身に付ける

同じ出来事を経験しても、「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。

今月のつばゆき

※心の教室相談員※

みなさ～ん、こんにちは(^o^)

6月と聞くと、梅雨の季節！今年は平年よりも梅雨入りが早かったようです。お天気がスッキリしないと、なんだか～気分もスッキリしないのは、私だけでしょうか？小さなストレスも、段々たまっていくと、いろんな場面に支障が出てきます。大切な人とけんかをしてしまったり、勉強が手につかなかったり、うっかりケガをしては大変！です。ストレスは早いうち、小さいうちに撃退しちゃいましょう！(^)/ そんな時には相談室を思い出してください。待ってますよ～。

そうそう、5月末から6月は、学校を離れての体験学習がありますね。また、お話を聞かせてくださいね。

給食は2、3年生のクラスにお邪魔します。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？

みなさんは中学生。そろそろ自分のストレスを自分で調整していくことが、意識してできる年頃です。

ストレスをためないためには、「ストレスを起こしている状況避ける」ことが、手っ取り早い方法です。まずは、ストレスを作り出している状況を見直して、避けられるものは遠ざけましょう。

けれど、いつもいつも避けているだけだと、「ストレスに強くなる」力はなかなか身に付きません。

「ストレスに強くなる」ためには、裏面に書いたような対処法をくり返し試してみることが有効です。なにごとにも、練習することが大事なんですね(^)/

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

☆ 6/27(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…ゆったりとおしゃべりませか？

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
3	4 浅野 12:30～16:30 給食 2E	5	6 上田 9:30～16:30 給食 2E	7
10	11 浅野 12:30～16:30 給食 2F	12 浅野 12:30～16:30 給食 2G	13 上田 9:30～16:30 給食 2F	14
17	18 浅野 12:30～16:30 給食 2H	19 期末テスト	20	21
24	25 浅野 12:30～16:30 給食 3A	26 浅野 12:30～16:30 給食 3B	27 ★お話の会 上田 9:30～16:30 浅野 12:30～16:30 給食上田 2G 浅野 3C	28

☆ 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。