

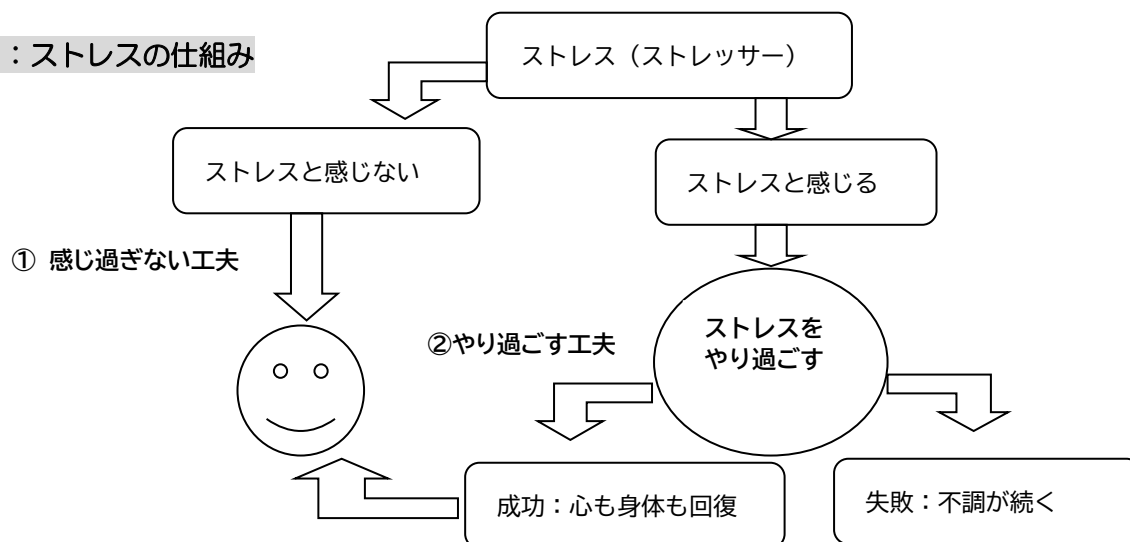
生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

10月に入っても暑い日が続いたり、いきなり寒くなったりと、落ち着いた気候が続いていますが、体調を崩されてはいませんか。

いよいよ秋本番、行事も多く、勉強や部活も忙しくなる頃かもしれません。疲れやストレスが溜まりがちな人のために、今回からは、ストレスに対応する方法についてのお話を3回に分けてお伝えします。

「ストレス・マネジメントを上手に」

その1：ストレスの仕組み



ストレス・マネジメントとは、ストレスを無くすることではなく、「ちょうど良い加減」にコントロールするという考え方です。ストレスになる事柄（ストレッサー）を減らすことが思い通りにできればいいのですが、なかなかそうはいきませんよね。

そこで効果的なのが、①ストレスをストレスと感じ過ぎない工夫と、②ストレスをやり過ぎず工夫です。

ストレスには「良いストレス」と「悪いストレス」があります。

次のお便りでは、ストレスを充実感、達成感、満足感を得るための「良いストレス」としてとらえてみるための、「①ストレスをストレスと感じ過ぎない工夫」について考えてみましょう。

秋の空気を感じながら、身体に気をつけて過ごしてくださいね。

相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

*** 昼休み、放課後なども相談室を開放しています。**

相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生などに希望の時間を伝えてください。

♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、ちょっと気分を変えたい、のんびりなにかを創りたいときなどにもどうぞ。

