

スクールカウンセラー便り 6

2022.10.12

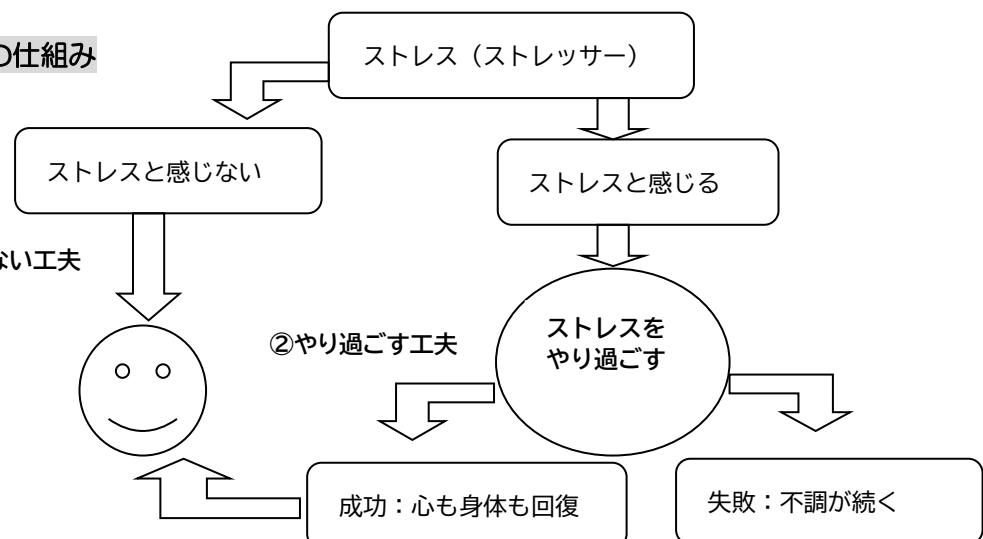
生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

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、落ち着かない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ストレスをやり過ごす工夫です。

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、満足感を得るために「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、のんびりなにかを割りたいときなどにもどうぞ。

