



教育相談だより

令和3年12月
担当 國峯

今回の教育相談だよりも、本校スクールカウンセラーの吉川由紀子先生に執筆いただきました。

今回は、ストレスの仕組みについてお話ししましたね。

今回はストレス反応への対処法についてご紹介します。

ストレスを感じた時、ストレス（出来事）とストレス反応（心と身体と行動の変化）に早めに気づくことが大切です。気づいたら紙に書き出したり、話せる人がいれば人に話したりして、外に出すことをお勧めします。外に出すことで、心や身体は楽になるかもしれませんよ。

ホッとしたりリラックスできる 自分なりの方法を探してみましょう♪

話をする

友だち、家族、先生など、信用できる人に、色々話してみましょ



腹式呼吸をする

【腹式呼吸の方法】

- ① 楽な姿勢で軽く目を閉じ、お腹に手を当てて楽な気持ちでゆったりする。
- ② ゆっくり全ての肺の空気を口から吐き出す。
- ③ 全ての息を吐き出したら、鼻からゆっくり息を吸う。（数回繰り返す）
- ④ 息を吐くときにお腹がべったんこに、息を入れたらお腹が膨らむことを意識すると良い。



体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせ、睡眠リズムを整えたりする作用があります。近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブに過ごしたりするのも効果があります。

考え方を変えてみる

例えば、1度のミスで「ダメだ」と思わず、その頑張った過程を評価することや、完璧さを求めず「物事には曖昧な状態もある」と考えることなど。ポジティブに解釈できると、心が軽くなりますよ。



音楽を聞く

好きな音楽を聞いたり、歌ったりするのもお勧めです。

音楽が人に与える影響は想像以上!!

自分の好きな音楽を聞くだけでリラックス効果が得られます。

気持ちを書く

気持ちを紙などに書き出すと、自分の思いを客観的に整理することが出来ます。思いつくまま愚痴を書くもよし、感謝の気持ちを綴るも良いでしょう。（スマホやパソコンに書き出すことも出来ますが、それを SNS で広めたり、掲示板に書き込んだりするはやめましょ）

睡眠



香り



ティータイム



入浴・温泉



☆スクールカウンセラー紹介☆

吉川 由紀子 スクールカウンセラー

○来校日 12/22 (水)、1/14 (金)、
1/28 (金)、2/10 (木)、
2/24 (木)

○勤務時間 9:00~17:30

○相談内容 ・生徒へのカウンセリング
・保護者へのカウンセリング
→子育てに関すること、お子さんの学校や家庭での様子に関する
ことなど

予約方法

- カウンセリングを希望される場合は、お子さんの担任を通して予約してください。
- カウンセリングは、左の表①～⑤の時間から原則50分間となります。
なお、③13:00～の回は、昼休みの時間帯になりますので、生徒優先となります。
- 時間帯の変更を希望される場合は、予約の際にお知らせください。
- カウンセリングに来校される際は、特別教室棟に直接入っていただいて結構です。