

# 相談室だより

## Vol.2



令和5年9月発行

文林中学校 スクールカウンセラー

碓井裕一 増田明佳

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みはどうでしたか？

2学期は学習発表会があるなど、様々な活動があります。また、進路へ向けての準備など忙しい日が続き、ストレスが溜まることもあると思います。そこで、今回はストレスに対して、どのように対処していくか考えてみましょう。

## ストレスへの対処法

皆さんはストレスを感じたり、ストレスが溜まったりしたときにどのように対処していますか。ストレスへの対処として、4つのことをお勧めします。

まずは身体を少し動かしてみましょ。軽い運動は気分の改善につながるそうです。気分の改善には激しい運動は必要ありません。ストレスが溜まってきたら、少し身体を動かしてみてください。また、軽い運動を続けていくと、気分の改善だけではなく、脳内の機能アップにもつながるそうです。

次に、深呼吸をしてみましょ。様々な活動をする中で、同時進行で活動したり、考えたりすることもあるかもしれません。ストレスが溜まってきたら、深呼吸をして、心を整えましょ。深呼吸するときは深呼吸に集中しましょ。様々な考えが浮かぶこともあるかもしれませんが、あまり気にしないようにしましょ。

第三に、睡眠をしっかりとりましょ。忙しいと睡眠時間が減ってしまうかもしれませんが、出来る限り睡眠をよくとるように心がけましょ。

最後に、ストレスへの対処法として、相談することをお勧めします。一人で様々なことを考えていると、頭の中で考えが巡ってしまうこともあるかもしれません。信頼できる人に相談してみましょ。一人で考えているときには思いつかなかった方向に進むこともあるでしょう。

ストレスへの対処法は人それぞれ様々な方法があると思います。相談室でもストレスへの対処法を一緒に考えていくことが出来ますので、気軽に来室してください。

### 保護者の皆様へ

相談室では、保護者の皆様からのご相談をお受けしております。お子さんとの関わりで気になること、ご心配なことなど何でもご相談ください。例えば、子育てにおける不安、登校を渋る、発達面、友達との関係、性格、学習、いじめ、家族関係、気になる言動や行動がある、その他の心理的な問題などお話を伺いながら一緒に考えていけたらと思います。またご相談に応じて専門機関のご案内もさせていただきます。ご来室が難しい場合には、お電話でのご相談もお受けしております。

スクールカウンセラーが勤務している日は、直接スクールカウンセラーに予約をお取りください。また勤務していないときは、担任の先生か副校長先生、または養護教諭の先生を通して予約をお取りください。

予約可能時間帯：9：00～16：00（相談時間：50分）

学校☎03-3827-7671（相談室直通 03-3827-7721）