

生徒の皆さん

～もうすぐ夏休み～



スクールカウンセラーだよ

令和6年7月16日

蒲刈中学校スクールカウンセラー

小林 裕子

新しい学年となり、4ヵ月が過ぎようとしていますね。1年生の全員面談では「新しい学校生活にも慣れてきた」、「部活では先輩に優しく接してもらって楽しい」といった声が多く、先輩、後輩の交流の様子が伺えました。また、2年生、3年生も楽しく張り合いのある学校生活が送れているようで、安心しました。

もうすぐ夏休みですね。予定は立てていますか？部活や勉強などで忙しさもあると思いますが、楽しく充実した夏休みを過ごして欲しいと願っています。そのためには、ストレスをたまったままにしないことが大切です。そこで今回はストレスマネジメントについてお話ししたいと思います。

……………ストレスマネジメント 自分で出来る対処法とは？……………

1, ストレスを外に出そう

ストレスを言語化することは大切です。言葉にして誰かに話したり、言葉を文字にして書いてみたりすることで、気持ちの吐き出しが出来て少しスッキリします。全員面談の時も、「誰かに話すと気持ちが楽になった」と話してくれた人が何人もいました。



2, 好きなことや楽しめることをしよう

運動する、音楽を聴く、好きなものを食べるなど、好きな事をして心を開放する時間を作りましょう。受験生がやっていたストレス解消法は「ラジオ体操」だそうですよ。

夏休みに普段は出来ないことをやってみるよい機会ですね。



3, 誰かの助けを借りよう

夏休みは普段よりも先生や友達との距離が出来て、孤立してしまいがちです。何か不安なことがあった時には、一人で頑張るのではなく、他の誰かのサポートを受けながらストレスとつき合えばいいのです。大切なのは、心をひとりぼっちにしないことです。

夏休みは気分を変えて、いつもよりリラックスできる時間を作ることをおすすめします。ゆっくり休んだり、休みだからこそできることを見つけたり、自分なりの「OFF TIME」考えてみましょう。そして、夏休み明けのエネルギーを蓄えておきましょう。