

スクールカウンセラーだより10月

静岡県立遠江総合高等学校スクールカウンセラー 伏見 博美



こんにちは。スクールカウンセラーの伏見です。10月は、過ごしやすい気候になり、体を動かしたり、何かに一生懸命取り組むのにいい季節ですね。

私たちは、常にいろんなストレスに身を置いて生活しています。その処理がうまく行かないと、小さなストレスが積み重なって、いつか日常生活や社会生活が大変になってきます。ストレスを処理することを「ストレスコーピング」といいます。

今月は**ストレスコーピング**について考えて行きましょう。



○自分だけで抱え込まず、誰かに助けを求めよう！

自分で解決できない場合は、誰かに助けを借りながら、やり過ごすのもストレス回避には有効。つらい気持ちを言葉にして吐き出すことが、ストレスをため込まないことにもなります。

○自分にあったストレス対処法を見つけよう！

- * 休む時はしっかり休む
- * 食事はきちんととる
- * ちょっとでもからだを動かす
- * 家族や友だち、信頼できる大人に相談する
- * いつでも、どこでも**深呼吸**(吐く息をできるだけなが〜く)
- * 自分の好きな音楽を聞く
- * ゆっくりお風呂に入る
- * 日記をつける
- * ストレッチをする
- * 自分の好きなことにたっぷり没頭するイメージでやる時間を作る。



あなたの好きなことは、安心できることは、気持ちが落ち着くことはなんですか？

～保護者の方もどうぞ～

お子様の様子で何か気がかりなことがございましたら、気軽に担任の先生や相談室担当の先生を通して予約を入れてください。話すことで、気持ちが整理されたりいろんな関係性を見直す機会になるかもしれません。

10月の相談日

21日(火)13:00～17:00