

令和2年 4号

磯松中学校

スクールカウンセラー
渡辺圭子

スクールカウンセラーだより

こんにちは！後期になりましたね。季節もすっかり秋です。休校もあったので、あっという間の半年だったかも知れません。今年はストレスを感じることも、いつもより多いのではないのでしょうか？

ストレスを感じることで、気分や体調が悪くなることがあります。ストレスを感じることは避けられませんが、うまく対処することができます。うまく対処することで悪化することを防いだり、回復することができます。

日ごろ、自分なりの対処をしている人も多いと思います。対処法のレポーターを増やして、このストレスにはこの対処が効果的だったと感じるものができればいいですね。



ストレス対処法のレポーターを作ってみましょう。

- ・友だち（家族・親）にグチを言う ・寝る
- ・走る ・散歩する ・泣く ・好きな曲を聞く/歌う
- ・好きなアニメを見る ・好きな〇の写真を見る
- ・本を読む ・アロマを楽しむ
- ・好きな香りの入用剤を使ってお風呂にはいる
- ・好きな甘いものを食べる
- ・休日の楽しい予定をイメージする など



自分にあった方法を自分で書き出してみることが大事です。思いつくときに書きためておいてしんどくなった時に、効果的だった対処法を試してみるといいですね。

保護者の皆様も、お子様のことで気になることがございましたらお気軽にご相談ください。

勤務日：基本的に火曜日 行事予定表や学校だよりに記載されています。場所：相談室

予約方法：教頭先生または養護の先生に申し込んでください。