



令和8年8月24日

東広島市立磯松中学校

山田スクールカウンセラーさんから習った3つの『リ』

夏休みの間、みなさんは元気に過ごせましたか。

8月6日(木)に、山田SCさんから全校のみなさんに「ストレスとの上手なつき合い方」のお話がありました。ストレスは前向きに生きていくパワーになります。しかし、ストレスが強過ぎるとそれが暴言や体調不良につながる可能性があります。

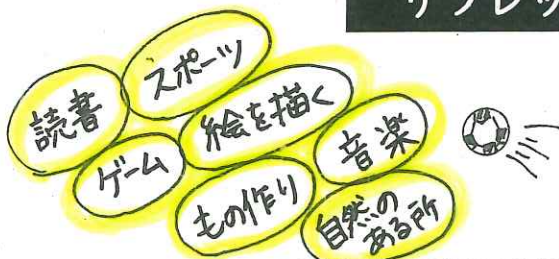
ストレスはゼロにしなくて良いのです。「またがんばってみよう」と思えるよう3つの『リ』を試してみてください。

様々なストレス



リフレッシュ

行動することで活力を取り戻す



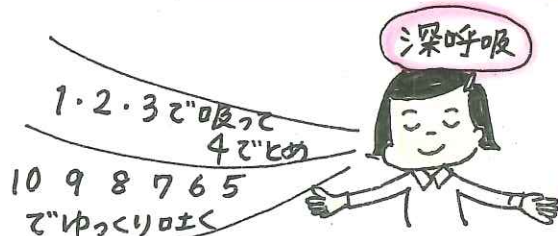
ストレスを減らす効果があるよ



※ゲームは依存症を予防してね。

リラックス

心と体の緊張をゆるめる



早めに寝る

お風呂に入る

体をマッサージする

ストレッチ

落ちつくよ。



リリース

心の中のモヤモヤを外へ手放す

モヤモヤしたことを誰かに話す

悩んだことを紙に書き出す

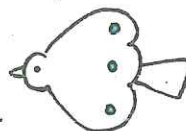
気になっちゃうよね。



どう思われたんだろう。



しんどいときは、手伝ってもらおう。お互い様。



※1人で抱えず誰かに相談してみてね。

依存症になっていませんか。

8月16日（日）の新聞に次のような記事がありました。

『ゲーム行動症（依存症）の疑いがある人が10～20代の10.3%にみられたことが分かった。8年前の調査より2倍に増加。』

「ゲーム行動症」は、依存症のことで日常生活、学業、健康に問題が生じてゲームを優先してしまうことです。

依存症は予防が大切。メディアコントロールを心掛けましょう。



（磯松中）

6月のメディアコントロール週間の結果

メディアの使用を 2時間以内に制限 できた人	63%
夜9時以降にスマホの 通信をしなかった人	55%

メディアコントロール週間中で みなさんのよかったところ

- ☐ スマホを物理的に離れた人が多く、使用時間を制限できていました。
- ☐ スマホを制限したことで、勉強に集中でき、質の良い睡眠がとれていました。
- ☐ テスト期間中に早起きができていました。

「プライベートゾーン」と「パーソナルスペース」

自分の心と体は自分だけのものです。それは相手も同じです。「心地よい」と感じる距離感人はそれぞれ違います。

たとえ、仲の良い友達でも過剰にスキンシップをしたり、顔を近づけたりすると不快に感じる人がいることを知っておきましょう。お互いに安心できる距離は「腕一本分空ける」ことです。

万が一、あなたのプライベートゾーンを見たり、触ったりしてくるような人がいたら、「嫌だ!」と言って逃げてください。そして、信頼できる大人に知らせてください。

