

上里北中学校 相談室だより

O a s i s オアシス

R5. 7

もうすぐ夏休みですね

もう皆さんは、夏休みの計画は決まっていますか？部活動に全日程参加する。友達や家族と過ごす時間を大切にする。勉強をする等、それぞれに色々な目標があるでしょう。しかし、ここで忘れてはならない重要事項があります。「身体も心も健康に過ごす事」です。色々な計画を実行するにも、体調管理、気持ちのコントロールを大切にしてください。

・相談室からのお知らせ・

夏休み中は、相談室はお休みになります。

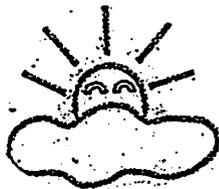
2学期は始業式9月1日（金）より開室します。

スクールカウンセラー 矢沼千鶴先生

* 毎週木曜日に、来校されています *

相談のある人は、相談室にて予約を受け付けます。生徒だけでなく保護者の方からの相談もお受けしています。相談室に来室が難しい方は、お電話でも相談できますので、ご連絡お待ちしております。

上里北中学校 相談室（直通） 0495-34-2620



ストレスってなあに???

ストレスとは、変化に対する心と身体の反応です。

ストレスの原因になるものをストレッサーと呼びます。

ストレッサーには、内的なものとの外的なものがあり、内的なものは、ストレスを起こす出来事です。

ストレスがあるのは、特別なことではありません。

良いストレスもありますが、不健康なストレスもあり、慢性のストレスや長く続くストレスは、健康をひどく害することがあります。

ストレスは誰にでも感じる事があり、大切なのはストレスに対する対処法を知ることです。その方法とは、好きな運動をする・好きな趣味をする・好きな食べ物を食べる・好きなテレビを観るなど。誰かに話を聞いてもらうなどもありますね。でも、話が下手な人や苦手な人は対処方法になりませんよね。そんな時は大きく深呼吸をしてからストレッサー（原因）を紙に書くのも、対処方法の1つです。

これなら皆さんにもできると思います!!!

自分の中でストレスを感じたら、やってみてはいかがでしょうか！

さわやか相談員 佐々木真紀

