

夏休みはもうすぐ…

むしむしと暑い梅雨の季節が続いていますね～。でも、もう少しの辛抱です。梅雨が明ける頃には…待望の夏休みがやってきますね。

みなさんは、夏休みをどんなふうに過ごしたいですか？ 部活動にがんばるもよし、勉強にうちこむもよし、のんびりするもよし、なにか新しいことにチャレンジするもよし…たくさんの自由な時間を、おもいきり自分のために使ってくださいね！

ストレスと、うまくつきあおう！

前回の「相談室だより」では、「ストレス」についてふれてみました。

今回は、その「ストレス」に「対処していく方法」をいくつか紹介します。

ストレスは、日常生活の中から無くすことはできません。いろいろな対処法を試しながら、ストレスとうまくつきあえる力を身につけていきましょう。

1. 眠る

よく眠ることは、何よりも大切なストレス解消法です。まずはたっぷりと睡眠をとりましょう。

2. 身体を動かして発散する

- ① スポーツをする。
- ② 歌を歌う、絵を描く。
- ③ おしゃべりをする、笑う。



3. リラックスする

- ① 呼吸法…緊張が続いているときには、深くてゆっくりした呼吸(吸ったときにお腹がふくらむ腹式呼吸)を意識してやってみましょう。
- ② ゆっくりとお風呂につかる。
- ③ 好きな音楽を聴く…まずは静かな曲をき聴いてら明るい曲に移るといいですよ。
- ④ いい景色をみる、イメージする。「青空、水、風、光」など、自然の素材が効果的。
- ⑤ アロマテラピー…気分のよくなる香りをかぐ。

4. 「プラス思考」を身につける

同じ出来事でも、「あ～もうだめ、最悪」と悲観的にとらえる人は、「なんとかなる！」と前向きにとらえる人よりも、ストレスをためやすくなります。

できるだけ、ものごとを良い方向に考えてみましょう。

削除: ちかごろの相談室は…?

昼休みの相談室といえば、たくさんの生徒でにぎわっている日が多くなりました。

一人でふらりと来る人、数人の友達と来る人、どちらもあります。

何か話しをしたくて来る人、何かを作りたくて来る人、特に目的はないけど退屈だったから来る人などなど…、動機は人それぞれのようです。

昼休みの間は相談室を開放しています。相談室に関心はあるけれどまだ来たことがない人も、これからぜひのぞいてみてくださいね。

一人でゆっくりと相談をしたい時は、事前に予約をすれば時間を確保できます。そういう利用法もあるので、ぜひ覚えておいてください。

<sp><sp><sp>知っていますか？

「笑顔の力」

今月のつづき

※心の教室相談員※

みなさ～ん こんにちは(^o^)
先月末ごろから、本当に蒸し暑い日が続いて
いますが、元気になっていますか？

「そんなパワーも切れた！」と言う人もい
るでしょうね。暑さに慣れる前に、急激な温度変
化で体調も崩しやすいです。暑いので、食べたく
ないでしょうが、栄養をとり、睡眠をとって
ください。

期末テストも終わり「結果は・・・」(^
聞きませんが～あとは、楽しい夏休みを待つば
かりですね。長いと思っても、あっという
間に終わってしまいますよ。計画を立てないと
～恐ろしい結果を招くかも？イヤな汗は流さ
ないようにね。(^^)

給食は2年生のクラスにお邪魔しています。
よろしくお祈りします。

浅野利津子

※スクールカウンセラー※

私は夏が好きです(^o^ 「暑い暑い。。。」
と文句を言いながらも、夏には気持ちのいい
瞬間がたくさんありますもの。

たとえば、暑～い時に涼しい風が吹いた時
の気持ちよさって格別でしょ？ のどが渇い
た時に、冷たい飲み物をゴクリと飲んだ時の
スッキリ感も。それから、夏の終わりの夕暮
れに、ヒグラシの鳴き声を聴いて、なんと
なく落ちついた気分になるのもいいですね。

「あ～しんどい」と思いながらも、ちょっ
とだけガマンをした後に来る、ささやかな幸
せの時間。これって、うれしいですよ♪

すごく苦しいときに、ガマンの連続をする
のは耐えられないけれど、ちょっと苦しいと
きに、ちょっとだけガマンするのは、案外
できるものですよ。みなさんも、そんな思い
を持って、少しだけがんばってみて！

上田千鶴

※ 7月の在校日時予定表 ※

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | | | | 1 |
| 4 | 5 浅野 12:30～16:30 | 6 浅野 12:30～16:30 | 7 上田 10:00～16:30 | 8 浅野 13:00～16:00 |
| 11 | 12 浅野 12:30～16:30 | 13 浅野 12:30～16:30 | 14 上田 10:00～16:30 | 15 浅野 13:00～16:00 |
| 18 海の日 | 19 | 20 終業式 | 21 夏休み → | 22 |

☆ 相談員の都合で日程が急に変わることがあります。その時はゴメンナサイ！(>_<)

☆ 相談員のいる昼放課は相談室が開いているので、気軽にのぞきにきてくださいね。