

# 教育相談便り 9月号



2学期が始まりましたね!長い夏休みどのように過ごしましたか??

学校での夏期講座や部活動に励んだ生徒、家族での時間を楽しんだなど、それぞれ有意義な時間を過ごせたのではないのでしょうか。長い休みのあとは、学校モードに気持ちを切り替えるのも一苦勞ですよね。そのような場合はまず「規則正しい生活をとりもどす」ことに取り組んでみて下さい。具体的には次のようなことに意識してみよう!

- ◎早寝早起きする
- ◎日光浴をする(セロトニン=幸せホルモンの活性化!)
- ◎部屋が冷えすぎないようにエアコンの設定温度に気をつける
- ◎身体を動かす(ちょっと歩くだけでもOK)
- ◎ゆっくりお風呂につかる(足湯も効果的)
- ◎スマホを長時間使わない



「やる気がしないな」「朝起きられない」「スマホがやめられない」など改善したいけど何をすればいいかわからない!と困っていることがあれば、周りの大人に相談してみよう。でも、だれに話していいかわからない、という人はスクールカウンセラー、就学継続支援員、教育相談係に相談してみませんか?相談しても解決しないと思ったり、相談するのは恥ずかしいと感じたりするかもしれません。でも、勇気をもって相談することで、第一歩を踏み出すことができます。

## カウンセリングをうけるメリット

- 話をしっかり聴いてもらえる
- 自分の考え方のくせや意外な長所に気づくことができる
- 今抱えている問題を整理できる
- 考え方を今の状況に適したものに切り換えられる
- 人とうまくつきあうための自分なりの方法を見つけられる
- 人として成長できる

## 9月の予定

| 月  | 火        | 水       | 木  | 金  |
|----|----------|---------|----|----|
| 2  | 3<br>○☆  | 4<br>◎  | 5  | 6  |
| 9  | 10<br>○☆ | 11<br>◎ | 12 | 13 |
| 16 | 17       | 18<br>◎ | 19 | 20 |
| 23 | 24<br>○☆ | 25<br>◎ | 26 | 27 |
| 30 |          |         |    |    |

☆SC:小野文子さん 午前中(1~3校時)  
○支援員:比嘉ゆかさん 午前中(2~4校時)  
◎支援員:吉田順子さん 午前中(1~3校時)

※予定は変更になることもあります。  
空き時間など teams で連絡するので確認ください。



どんなときにストレスを感じる?高校生のストレスは「定期テスト」「受験に向けた勉強」といった勉強にかんすることでストレスを感じる人が圧倒的に多いそうです。さらに「進路の選択や決定」という将来への不安、友達や親との関係がうまくいなくてストレスを感じているようです。ストレスになるのは「不安」や「イライラ」を感じるから。ストレスを解消するには、脳にどんな情報を送るかがポイント。ある意味、脳をだまして『楽しい』と思わせることをするのがストレス解消になる。もともと人間は不安を感じるようにできているので、それを武器として、上手に付き合っていくことが、ストレスをためないことにつながるそうです。不安を感じるのは悪いことではなく、素晴らしいセンサーをもっているのだと考えましょう。不安だ、じゃあこうして解決しよう、とピンチをチャンスに変えるくらいの気持ちが大切。でも、学校や社会を変えよう、嫌な人を変えよう、と思っても、自分ひとりの力で変えることは難しいですね。事实はひとつで変えられないなら、受け止め方を変えるのがストレスを回避するコツ。『こんなもんじゃん』という考え方ができれば、ストレスが軽減すると思います。ポジティブに考える必要はありません。事实を、あるがままに受け入れる。考えすぎないことが大事なのです。

参考:スタディサプリ進路