

新年度がスタートして1ヶ月がたちました。皆さん新しい年度の始まりはいかがだったでしょうか？新しい学校や新しいクラス、新しい先生たちなど、新しい環境の中で、様々な活動に頑張った生徒も多かったと思います。ワクワクしたり楽しんだりした一方で、ストレスや不安を感じることもあったと思います。自分では気付かないうちに疲れてしまう時もあります。連休中にゆっくり心と体を休める時間を取って、心身ともにリフレッシュするようにしましょう。



ストレスと上手につきあおう！

あなたはどっちのタイプ？

うじうじさん
タイプ

- ✓ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ✓ 起こってもいらない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ✓ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさん
タイプ

- ✓ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ✓ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ✓ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

うじうじさんタイプへのアドバイス

❁ できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



❁ 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組み、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

❁ 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

❁ 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

❁ 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるように心が余裕ができるかも。



❁ 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

困ったときは誰かに相談する方法もあります。

担任の先生、部活の先生、保健室の先生（私）などなど、学校にはたくさんの先生方がいます。

気軽に相談してみてください。

また、本校にはスクールカウンセラー（SC）とスクールソーシャルワーカー（SSW）もいます。

スクールカウンセラー（SC） 竹内 由加子先生

SC：心理的なアプローチで支援（心に焦点）

月1回来校。事前に相談希望の申込書を配布します。来校日は月間行事予定表で確認してください。

スクールソーシャルワーカー（SSW） 川村 沙織先生

SSW：福祉的なアプローチで支援（環境に焦点）

毎週水、木、金曜日来校。毎週金曜日はカウンセリング室で「なないろ相談室」を開催しています。予約不要。



こころが疲れたときは…

のんびり過ごす
時間をつくる



周りの人に
相談する



気持ちを
書き出す



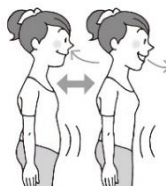
好きな音楽を
聴く



疲れた心を回復させるためには、いろいろな方法があります。自分に合った方法を見つけてみましょう。

心が SOS を出していると感じたら、周りにいる大人（親や先生など）に相談してみることを忘れないでください。このとき、一人の大人に勇気を持って話したのに、あまり聞いてもらえなかったり、自分のせいだと言われて傷つくことがあるかもしれません。ですが、そこであきらめず、きちんと話を聞いてくれる大人を探して、相談してください。保健室も頼ってくださいね。

腹式呼吸をする



体を動かす



ゆっくり
お風呂に入る



好きな本を
読む



不安ってどういうことだろう？

不 安全な気持ちになることは誰にでもあるはず。具体的には、まだ起こっていない未来について「○○になったらどうしよう、嫌だなあ」と感じる状態のこと。



人 間の心はストレスを受けると、逃げるか戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応なのですが、ずっと不安なままだと、寝つきが悪くなったり体にも影響が出てくる場合があります。

じ つは不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちがあります。たとえばテスト前に不安になる人は、「良い点がとりたい」と思っているはず。その前向きな気持ちに従って勉強をするのも一つの手段です。目標に向かって手を動かすと少し和らぎます。



頼られた人も

ハッピーに！

新年度が始まり、新しい役割を任せられたり、新しいことにチャレンジしたりしている人も多いと思います。でも、やり方がわからないなど、苦戦する場面もあると思います。

そんな時は人に頼りましょう。

「頼るのは迷惑、かつこ悪い」と思ってしまうかもしれませんが、頼ることは相手にとっても良いことがたくさんあります。



♥ 人の役に立ち

感謝されると幸せを感じる

♥ 頼られることは信頼の証拠。

「任せてもらえた」と喜びを引き出す

「難しい、大変」など困った時は

「ちょっとお願い」

と声をかけてみましょう。



新年度が始まり 1 ヶ月が経ちました。そろそろ疲れが出てきた人も多いのではないのでしょうか？勉強や部活動、人間関係など、学校での生活は頑張る場面が多いです。適度に休息をとりながら、様々な活動に頑張れると良いですね。休息も大事ですが、毎日の生活を楽しむことも学校生活を充実させるポイントとなります。

学校生活を楽しむポイント

☆学習への満足感を高める

できる、できない、わかる、わからないは人それぞれ。自分なりの具体的な目標を設定し、できた！ わかった！を増やしていくことが大事。

一時間一時間の授業はとても大切。わからないことはそのままにせず、自分だけでわからないときは友達や先生を頼ってください。

☆人とのつながりを大切にする

友達、クラスメイト、同級生、先輩、後輩、先生方…

いろいろな人と笑顔で話す時間が増えると、気持ちも明るくなっていくはず。

まずは、おはよう！おつかれさま！（目上の人には敬語で）などの挨拶から！

すごいね！大丈夫？などのちょっとした言葉がけもしてみてください。

暑熱順化は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



4月、25℃以上になった日もありました。いきなり暑くなると、体もまだ暑さに慣れていなく、熱中症を起こしやすくなります。普段から水分を意識してとること、運動前、運動中、運動後には適度に水分補給をすること、運動中は適度な休息をとることを心がけましょう。汗の量が多いときには塩分補給も大切です。