



## 暑い日が続いています！

こんにちは。さわやか相談員の中山です。新学期が始まりもうすぐ夏休みですが、どうでしたか？暑い日が増えてきたので、体調には気をつけていきましょう。体調管理とあわせて心の健康を保つことも必要です。食事、運動、睡眠といった規則正しい生活を送るだけでなく、適切にストレスを発散することがとても大切です。今回は、「ストレス」について紹介していこうと思います！

## 〇「いのちの支え合い」を学ぶ授業～ストレスを上手に発散しよう～を実施しました

1学年にて、ストレスとはどんなものかを学ぶ授業を実施しました。その一部を紹介します。

### 《ストレスとは？》

ストレスとは、何らかの刺激を受けて心と身体に負荷がかかっている状態のことです。ストレスは人によって感じる内容や程度に違いがあります。そのため自分自身のストレスに気づき、適切に対処していくことが大切です！

### 《ストレスに対応するには？》

自分も周りも傷つけないストレス発散方法を選んで実践しましょう。

実践する中で、自分に合ったストレス発散方法を見つけて下さい！

授業では「深呼吸をする」をみんなで体験しました。

- ①鼻から息をゆっくりとすう（お腹をふくらませる）
  - ②口からゆっくりと息をはく
- ①と②を数回繰り返しましょう

音楽を聴く、運動をする、誰かと話をする、寝る、ストレッチをする、深呼吸をする・・・



おすすめの一冊 伊藤 絵美『コーピングのやさしい教科書』金剛出版

ストレスとは何か、自分に合ったストレス対処法の見つけ方など、ストレスについてわかりやすく紹介している本です。ワークシートも付いているので、本を読みながら実践できます。さわやか相談室にも置いてありますので、ぜひ手に取ってみてください。



## ～夏休み中のさわやか相談室利用について～

いよいよ夏休みが始まりますね。夏休み中のさわやか相談室の利用について、ご確認下さい。前期課程の生徒および保護者の方が対象となります。

開室日時：26日（火）、27日（水）、28日（木）、29日（金）の4日間 10:00～16:00

利用方法：

☆生徒のみなさん

- ①来室による相談：夏休み前に、さわやか相談室前の予約表に必要事項を記入してポストに入れてください。または担任の先生に利用したいことを伝えて下さい。
- ②電話による相談：さわやか相談室への直通電話にお電話下さい。TEL：048-625-0300

☆保護者の方

- ①来室による相談：お電話にて日時をご予約下さい。
- ②電話による相談：さわやか相談室への直通電話にお電話下さい。TEL：048-625-0300