



充実した Semester2 のために！

Semester2 が始まりましたね。秋休みでリフレッシュできたでしょうか？気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなる時期ですので体調には気をつけていきましょう。

私はみなさんに「ストレスを上手に発散しよう！」とお伝えすることが多くあります。ただ、「どうやって発散したらいいんだ？」と感じる方もいるかもしれません。そこで今回はストレス発散方法を見つけるコツをご紹介します。

★コーピングレパートリーを増やそう！★

コーピングとは、ストレスを感じた時に、ストレスを対処するために取る行動のことです。どんな小さなことでも意図的に行っていればコーピングになります。コーピングは「とにかくたくさんあったほうがよい」とされています。

レパートリーを増やす鍵

- ① 時間とお金がかからない方法を探す
- ② 感情を緩和させる方法を探す
例)「怒り」を歌って発散する、「不満」を話す
- ③ 「考えるコーピング」と「行動するコーピング」を探す
「考える」: 例)自分をほめる、思い出にひたる
「行動する」: 例)食べる、話す、寝る、運動

レパートリーを書いてみよう！

例)さわやか相談員の場合: 思い出にひたる・ダンス・カフェオレを飲む

参考文献 (相談室に置いてあります！)

伊藤絵美(2016). イラスト版 子どものストレスマネジメント 自分で自分を上手に助ける 45 の練習 合同出版株式会社

伊藤絵美(2021). コーピングのやさしい教科書 金剛出版

○相談室の利用について (前期課程の生徒とその保護者の方が対象になります)

- ・ 開室時間：月～金曜日 10:00～16:00 (生徒が利用できる時間は、休み時間・昼休み・放課後)
- ・ 予約：①さわやか相談室前に設置しているポストへ予約表を記入し投函、②先生に声をかける
- ・ 電話による相談：さわやか相談室につながる電話がありますのでご利用下さい。保護者の方の来室による相談も可能です。お電話にて日時をご予約下さい。 **TEL: 048-625-0300**

今回は予約表を下記に付けましたので、面談希望の場合は切り取ってポストに投函してみてください。

さわやか相談室 利用予約表

()年 ()組 ()グループ 名前()

希望日時 : 決まったら Classi のメッセージで連絡をします。

①()月 ()日 ()曜日 昼休み・放課後・その他()

②()月 ()日 ()曜日 昼休み・放課後・その他()

※授業中の利用は、事前に担任の先生に相談してから予約してくださいね。

事前に伝えておきたいことがあれば自由に書いてください。