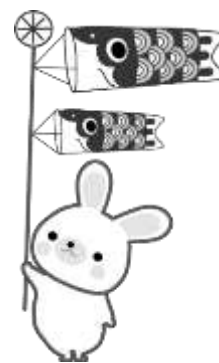


さわやか相談室だより

大井西中さわやか相談室
049-269-0128 (直通)
令和5年度 No.2

新学期のストレス対処法

新学期が始まって約1か月。皆さん、少し慣れてきましたか？
入学も進級も、嬉しいことではありますが、ストレスにもなります。ストレスとは、悪いことだけではなく、「良い」ことから生じるのです。
でも、大丈夫。ストレスと上手く付き合って乗り切りましょう！
今学期のテーマは「ストレス対処法」です。



対処法 1. 自分だけではない、と知ること

この時期は、みんな大なり小なりストレスを感じているものです。私自身も中高生のころは新学期になると微熱を出していました（遠い目）。

「私だけが」と思うとどんどん辛くなりますが、「自分だけじゃないんだ」と知ることだけで、肩の力が抜けて気が楽になります。

対処法 2. 誰かと話をする

「部活に慣れなくてちょっと困ってる」とか、「塾が大変になってきて疲れちゃうよ」など、自分の弱みを見せるのは抵抗があるかもしれませんが、自分のことを打ち明けるのは「自己開示」と言って、相手との距離を縮めるのに有効な方法です。

友達でも、先生でも、お家の人でも構いません。誰かに気持ちを聞いてもらうととても心が軽くなりますし、逆に誰かから気持ちを打ち明けてもらうと、信頼されているような気がして嬉しいですね。

対処法 3. ご飯を食べて寝る！

部活もあるし、宿題もしなきゃいけないし、友達とおしゃべりもしたいし、好きな配信も見たい。今時の中学生は忙しい。どうしても夜寝るのが遅くなりがちですね。

また、ダイエットに興味を持って食事を制限しようとしている人もいるかもしれません。

でも、ちょっと待って。

中学生はまだ体も心もこれから伸びていく時期です。お菓子ではなくちゃんとしたご飯を食べて、しっかり睡眠をとる。これが体だけでなく、メンタルも整える基本なのです。

☆相談室の利用について☆

開室日時 月曜日～金曜日 10:00～16:30

*生徒の皆さんは、休み時間や放課後に利用してください。

★5月のスクールカウンセラー来校予定日★

12日(月)、26日(月)