9月　カウンセリングルーム便り

夏休みが明けて

９月に入ってもまだまだ厳しい暑さが続きますね。身体やこころの調子はどうですか？いつもより夏休みが短かったことや思いっきり外で遊ぶこともなかなかできなかったことでストレスを溜めている人もいるのでは…。２学期もまた今までとは違った生活が続きます。その中でもできることがたくさんあると思いますし、タブレットを使った学習など新たに取り組んでいくことも出てきています。無理せず柔軟に対応していけたら良いですね。そして困ったことはいつでも相談して下さいね。

自分のストレスは…

“みなさんはストレスを感じたことはありますか？”なんて聞くまでもなく、今の生活自体がストレスかもしれませんね。それだけでなく勉強のことや友だちのこと家庭のこと、理由は色々あると思います。ストレスが貯まってくるとどうなりますか？ちょっとしたことでイライラして相手に怒ってしまったり、すぐに涙が出てきて泣いてしまったり。お腹が痛いなど身体に症状が出ることもあります。“あれ？何かいつもの自分と違うな”と気がつけばいいのですが、もし右のブタのように気がつかずにイライラした気持ちが人に向けられてしまうとどうなるでしょう。相手を傷つけてしまうかもしれないし、そんな自分がイヤになってしまうかもしれません。自分の心の調子にも敏感になって欲しいですね。そしてスポーツをしたり音楽を聴いたりおしゃべりしたりして、発散の仕方はそれぞれ違いますが、上手にストレス発散ができると良いですね。

「ブタのいどころ」小泉吉宏作

○相談日　　９月　４日　１１日　２５日
　　１０月　２日　　９日　２３日　３０日
○相談時間　　１１：００　～　１７：３０まで
○相談場所　　カウンセリングルーム　（正面入口　右手）
○申し込み窓口　担任の先生、生徒指導

２０２０．９．２　スクールカウンセラー