

3年生の皆さんへ



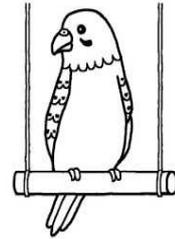
2022年 2月22日 (火)
スクールカウンセラー
北 川

少しずつ日が延びて春の気配が感じられる頃となりました。皆さんは今、体調管理に気をつけながら卒業や進学準備に向けてエネルギッシュに取り組んでおられることでしょう。緊張と努力の合間には美味しいものをゆっくりと味わったり温かいお風呂でのんびり過ごす時間を大切にしてください。4月からそれぞれに新しい生活が始まります。これまで様々なストレス対処法をSCだよりの中でお伝えしてきましたが、ここにその一部をまとめてみました。その時々で使えるものはどんどん試してくださいね。

ストレス対処ツール

・・・疲れた・つらい・やる気が出ない・・・と思った時には・・・

- ①生活リズムの管理 …… 食事や睡眠時間を極端におろそかにしていないか点検しよう。
- ②リフレーミング…………… 物事の捉え方をマイナスからプラスに変換しよう。
「ピンチはチャンス」
「未完成でもよくここまでやってきた。」
- ③プラスの自己暗示…………… 寝る前と起きた時に唱えよう。
「私はよく頑張っている」
「私はありのままの自分が好き」
- ④誰かに相談…………… 一人で思い悩むのはやめよう。
保護者、先生、友達、先輩など話しやすい人にひとまず話して気持ちの整理をしよう。気分すっきり、アイデアが見つかる。



悩み事は一人で抱え込まずに、信頼できる身近な大人に話してくださいね。
高校へ進学してもスクールカウンセラーは必ずいますから、気軽に相談してください。



南牧中で経験した1つ1つの思い出が
これからの皆さんのエネルギー源と
なりますように♡

