



相談室だより



R5.6 月

今年度最初の定期考査（中間考査）も終わり 1 週間以上がすぎました！結果はどうだったでしょうか。

高校生という年代は、皆さんもよく知っている通り、思春期という多感な時期です。勉強や部活動、友人関係、その他いろいろ考えることや悩むことなどもあることでしょう。今回のテストにおいても思うように結果が出た人、出なかった人、それぞれいるのではないのでしょうか。物事がうまくいっている時は楽しくてやる気も出てきますが、なかなか自分の思い通りにいかないストレスがたまり、なんとなく体調が悪い、やる気が出ないなど心身の不調があらわれたりしてしまうのではないのでしょうか。

そんな時は、ストレスや疲労をため込まないことが大切です。疲労回復に心がけ、自分に合ったストレス解消法を見つけてみてください。参考までにいくつか紹介してみようと思います。

～親しい人たちと交流しよう～

友人や知人と話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、自ずと解決策がみえたり、アドバイスがもらえたりするよ。



～いっぱい笑おう～

笑いによって、自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させたりする効果もあるよ。日常生活に笑いを取り入れよう！



～趣味を持つよう～

自分の好きなことができる時間を大切にしよう。脳内の「幸せホルモン(セロトニン)」の分泌が活性化し、ストレスが緩和されるよ。



～体のリズムを整えよう～

不規則な生活は、体内リズムを乱すため、肉体的健康のみならず心の健康を害しやすくなるよ。また、睡眠の質を高めるために、夜遅くまでとか就寝前にデジタル機器に触れることはできるだけ避けよう！



～悩みを打ち明けよう～

程度の差はあるけれど、周りには同じようなストレスを抱えている人がいるかもしれません。悩みを共有してみよう。話せる相手がない人は、文章に書いてみると問題が明確になり、新しい視点が見つかるかもしれません。



<保護者のみなさまへ>

瀬戸高校では、月 1 回程度スクールカウンセラーの先生が来校され、みなさんのお話を聞き、アドバイスをしていただくこともできます。保護者の方もご利用できます。その際は予約が必要となりますので、担任の先生や保健室までお気軽にご相談ください。

TEL 0561-82-7710

★令和 5 年度スクールカウンセラー今後の来校日★

7/3(月)	9/25(月)	10/23(月)	10/30(月)
12/4(月)	R6.1/26(月)	R6.3/18(月)	

