

スクールカウンセラーだより

令和5年7月

名西高等学校スクールカウンセラー

國見 由紀

こんにちは。もう少しで1学期が終わり、夏休みがやってきます。夏休みは、3年生は“受験”や“就活”の焦りが出てくるかもしれません。1、2年生は、勉強や部活、遊び等で、忙しい日々を過ごすのでしょうか。勉強や部活動を頑張りながら、バランスよく友達や家族とリラックスして過ごせる時間を作ることができると思います。

ストレスと上手に付き合おう！

学校で過ごす時間の中で、“落ち着く”、“楽しい”と思える時間はありますか？「あります」とすぐ答える人もいれば、考え込んだり「ありません」と答える人もいるかもしれませんね。

勉強、部活、人間関係等、学校生活では頑張ることが必要な場面がたくさんありますよね。頑張ることを通じて、人は成長していきます。しかし、実際は頑張ることにストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。高校生活において、心身ともに健康で、過ごしていくためには、頑張るべき時に頑張ることができるように、**【継続できる(長続きする)頑張り方】**を工夫していく必要があります。

そのためには、“**ストレスと上手に付き合っていくこと**”が大切です。心と身体の健康を大切にすることは、自分の命、自分の心を大切にすることに繋がります。

「疲れた」、「しんどい」と思ったら、友達と話す、身体を動かす、絵を描く、本を読む等、自分の好きなことに集中して取り組む時間を作る等、工夫してみましょう。

これからの人生の中で、いろいろなストレスと出会うと思います。皆さんには、ストレスと上手に付き合いながら、充実した高校生活を送ってほしいと思います。



相談日（7月）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

相談日（8月）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

スクールカウンセリングの 申し込み方法

担任の先生か板東亜美先生にスクールカウンセラーと相談したい旨を伝えてください。相談日時を調整して、お知らせします。

