



相談室だより



2025 年 11 月

皆さん、元気ですか! 「元気があれば何でもできる!」という有名なフレーズがあります。元気があると前向きになれますが、元気がないと気分も乗らず、消極的になりがちです。ここでは、自分でできる、ストレス解消法を紹介します。

1 体を動かす

ストレッチや軽いランニングで汗をかくと気持ちがすっきりします。

2 深呼吸や腹式呼吸

一定のリズムで深くゆっくりと呼吸してみましょう。イラっとした時に効果的です。

3 笑う

しんどい時こそ笑うことを意識してみてください。親しい人と他愛のない内容を話して笑ったり、失敗した時こそ苦笑いでもいいので、笑ったりすることが緊張感を和らげてくれます。

4 趣味や推しに没頭

学校のことを少し忘れて好きなことに集中。心の回復に役立ちます。

5 食事

甘いものを食べることは特に気持ちを和らげてくれます。また、ビタミン類、ヨーグルトなどの乳製品、納豆などの発酵食品を食べて腸内環境を整え、健康維持を意識しましょう。

6 睡眠

寝る前のスマホを控え、良質な7~9時間の睡眠をとり、多少の嫌なことも睡眠の力でリセットしましょう。

7 前向きな発想

小さな目標を設定し、達成したら自分で自分をほめ、プラスの感情を積み重ねましょう。場合によっては身近な人にこんなことができたと話して、ほめてもらうことも大いに励みになります。小さなプラスを大切にいきましょう。

以上の方法は一部です。参考になるものがあれば、続けやすい方法から始めてみましょう。自分だけでは解消できないという場合は、まず教育相談室を活用して下さい。

2年学年主任 黒河 文彦

教育相談室では、学校生活での悩み、家庭での悩み、生活行動上の悩み、生活の中での不安など、解決の手助けができたと思っています。誰かに話を聞いてもらえるだけで、心が軽くなります。どんなささいなことでも気軽に相談に来て下さい。

スクールカウンセラーの来校日 原則火曜日(13:00 から 17:00)

相談室は、本館1階進路指導室の隣です。