

スクールカウンセラー通信

スクールカウンセラー



こんにちは! スクールカウンセラーの松岡です。みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？

私たちの生活では、明るい楽しい出来事や大変でストレスをとまなう出来事がありますよね。そのストレスの対処には「**3つのR**」が大切です。

① **レスト (Rest)**

休息のことです。規則正しい睡眠でしっかり体を休めましょう。

② **レクリエーション (Recreation)**

思いっきり遊ぶこと、スポーツや趣味を楽しむことです。

③ **リラックス (Relax)**

深呼吸やストレッチ、音楽は穏やかで、心が落ち着きます。



また、おしゃべりや相談もストレス対処です。話すことで、気持ちが整理できて、少しすっきりする時もあります。ひとりで抱え込まないで、家族や友人、先生、カウンセラーに相談してくださいね。

9月からも月2回程度ですが、学校の相談室にいます。生徒・保護者の皆様、どのような内容でも構いませんので、スクールカウンセリングをどうぞご利用くださいませ。

安心して来てください
お待ちしております



※ 相談室の利用について

相談担当の先生、保健室、または担任の先生を通して予約してください。

SC来校予定日

9/14 (水)	
10/ 5 (水)	10/19 (水)
11/ 2 (水)	11/16 (水)
12/ 7 (水)	12/21 (水)
1/18 (水)	
2/ 1 (水)	2/22 (水)
3/15 (水)	