

2019年9月

スクールカウンセラー通信

スクールカウンセラー
松岡 麻依子



こんにちは！ 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。

☆ 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。

☆ スクールカウンセラー 来校日 (水曜日)

9月25日 10月9日・23日 11月6日・20日 12月4日・18日

1月15日 2月5日・19日 3月4日

よかったら見てみてください！

● 厚生労働省 Webサイト



<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

