



さわやか相談室^{だよ}

vol.3

H29. 6. 7発行

し、若者集団迷路より

誰だって本当は
自分がかんばったこと
つらかったこと
たのしかったこと
聞いてもらいたいんだ
そして
「よくがんばったね」と
撫でてもらいたい

本当は……

みさき



<相談室の窓から②> ～ストレスって何?～

「この頃ストレスがたまると、なびというのをよく耳にします。

「ストレス」は日常的によく使われる言葉ですが、どんなことをいっているのでしょうか。まず、ストレスは「物質」ではありません。生活の中でアレッシャーを感ずることや、その時の「反応」のことを言います。例えば、生活環境が大きく変化した時や、学校生活の中の人間関係などが、ストレスの主な原因となります。

では、ストレスがたまると、どんな影響があるのでしょうか。気分が落ち込む、「疲れがなかなか抜けない」、「食欲や意欲がなくなる」、「イライラする」、「肩や首がこる」 e.t.c
—しかし、それには個人差があります。そこそが、ストレス解消のヒントにもなりそうです。それではまた次回。お元気で!



もうすぐ梅雨の時期です。皆さんは雨の日好きですか? 田舎でも始りカエルの不合音もそろそろ聞えてくるはず。毎日、雨模様だと気分もどんよりして来ますが、雨音があるおかげで、土くさの匂いや、元気でいられるのです! 雨がもたらす自然のめぐみ」と思っている。雨も楽しいです!



お知りな スクールカウンセラー 夏休み面談日について

8月2日(木)
8月23日(木)
8月30日(木)



※夏休み中の面談を希望される方は、早目に予約して下さい
行田中さわやか相談室
048(553)3122(直通)

衣替えの季節になりました。白いTシャツ姿がまぶしい今日この頃です。その一方で梅雨入りも近いようです。気温差があって体調管理が大変ですね。大会も近々あります。万全な体調で臨んで下さいね。

3年生は修学旅行いかがでしたか? これと一段と学年の団結力が強まったのではないのでしょうか。1,2年生はこれから校外学習や林間学校がありますね。クラスの絆を深める良い機会です。天気に恵まれますように。

