

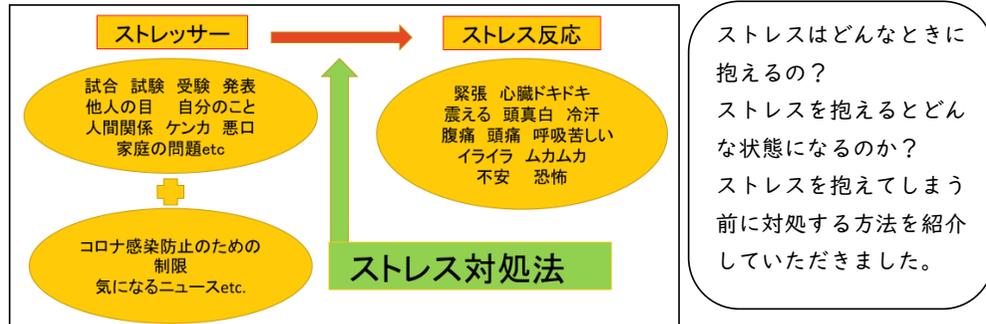
家庭と学校をつなぐ学年通信  (新・真・伸・芯・親・信・心・進)	石川県立魚住東中学校 第3学年 学年通信 41回生 2022年 7月 8日 NO. 13
---	--

## 心と体の疲れを取りましょう！

修学旅行が終わり、後は進路に向けて頑張るのみ！なのですが、急に暑くなったことや、期末テストの勉強で疲れが出ています。さらに三者懇談を控え、進路について不安を抱いたり、頑張らなければいけないことは分かっているけど、頑張りきれなかったりの方が多くいます。また、体の疲れだけではなく、心の疲れもあり、授業中に居眠りをする人、ぼーっとする人も見受けられます。実際に、保健室を訪れる人も多く、毎日のように保健室で休んでいる3年生がいます。体調不良だけでなく、気持ちの問題で保健室を訪れている人もいます。多くのストレスを抱える時期でもあります。7月5日（火）に行われたスクールカウンセラー講習会で教えて貰ったことを上手く活用してください。

夏休みまであとわずかですが、体調管理をして（十分な食事と睡眠）、夏休みまで頑張ることの出来る心と体作りをしていきましょう。

【スクールカウンセラー講習会で学んだことを振り返っておこう】



### ストレス対処法(基礎)

(1) ストレスを我慢したり、一人で抱え込まない。親や友達や先生、SCに気持ちを話し解決方法を一緒に考えよう。

\*話してもがっかりすることはない。あきらめないで。あなたのことを理解してくれる人は絶対いる。

(2) 見方や考え方を試してみよう ピンチはチャンス、短所、長所

(3) 気分転換を図ろう 運動、音楽、絵を描く、歌う、趣味、風呂他

(4) 緊張している身体や心を解きほぐそう。カウント深呼吸

**①** プラスのメッセージをいう  
自分自身で自分を認める  
ほめてあげる

脳が「幸せ」「いい気持ち」と感じる

脳内の神経伝達物質が増えて  
感情のコントロール、やる気、集中力があがる  
自信がつく

**②** 「だるい」「疲れた」の言葉の代わりに  
自分を認める言葉をかけてみよう

暑い体育館で最後まで話を聞いている私よくやってる

朝から親とけんかして気分悪いのにちゃんと学校に来て授業を聞いている俺偉い

コロナで行事が変更、文句言いがらもがんばってるよ

ただならぬ「こんな日もある」と切り替える。偉いね

**③** 言葉の持つパワーはすごい！

自分を認める言葉、ほめる言葉  
プラスのメッセージを毎日言う  
とすっきり脳も良い気分

いつのまにかやる気がわいてくる

**④** 沢山の対処法を使ったほうが効果的

問題焦点型: 相談する原因の解決・改善を考える

情動焦点型: 見方やとらえ方を変えてみる。プラスのメッセージ

気分転換型: 趣味、運動、音楽、絵、寝る、風呂etc. カウント深呼吸

子どもが解決できるレベルではないことは大人に相談あきらめないで

ストレス軽減

#### 【講演会を受けたみんなの感想】

話を聞いて、ストレスの対処法にもいろいろ種類があったり、自分で簡単にできる対処法があったりすることが分かったので、実践してみようと思いました。みんな色々ストレスがあったり、それぞれ自分をほめたり、リフレッシュ方法を探したりして解消しているんだなと思いました。ストレスや悩みはためこまず、大人の人や、友達、先生などに相談することもいいかなと思いました。今日の講演会を聞いて、自分の出来ることがあったら実践して、少しでもリフレッシュできるように心がけたいです。(女子生徒)

あまり「自分をほめる」ということはしてきませんでした。いい結果が出ない時に自分のことを勇気づけるという意味でも、今後はやってみようと思いました。また、自分を元気づけるパワーワードもたくさん見つけていきたいと思いました。受験などの前に深呼吸などをして自分を落ち着かせられるようにしたいと思いました。これからも色々なストレスがあると思いますが、今回の講演会を思い出して、ストレスに立ち向かっていきたいです。(男子生徒)

最近、急に頭痛がしたり、イライラしたりすることがあって、ストレスかなと思っていました。そして、今日の講演で、それらがストレス反応だと改めて知り、ストレス対処法が重要な点、工夫など色々な事が知れました。最後のカウント深呼吸やストレス対処法などを使って、自分にプラスの言葉をかけながら、テスト勉強、受験など頑張っていきたいです。(男子生徒)

他にもたくさん感想文に書いてくれていました。これからが受験本番となります。今回の講習を参考にしながら、みんなで一緒に乗り越えていきましょう！