

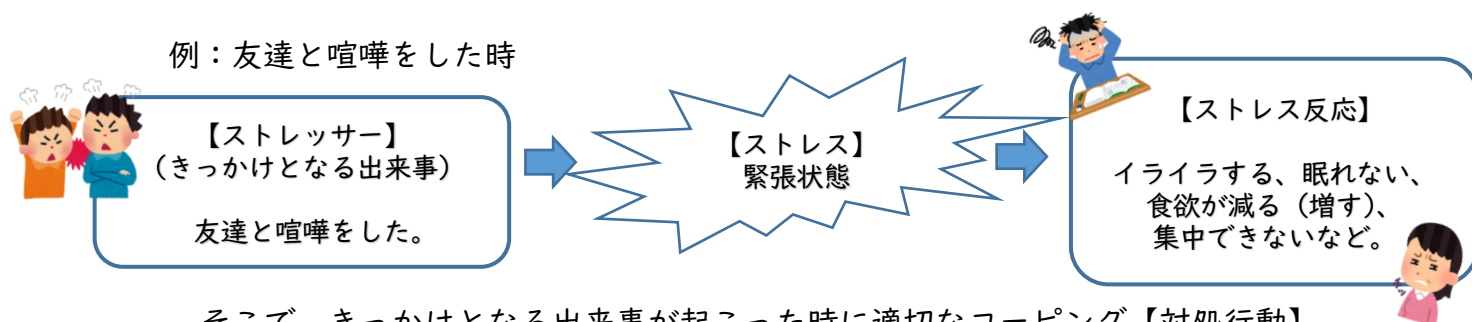
心の教室便り

一色中学校の皆さん

長い夏休みも終わり、始業式を迎えました。2学期は4ヶ月にわたる長い学期だけでなく、体育大会や音楽会など行事も多い学期です。ずっと全力で取り組み続けることは難しいので、心や体のサインに耳を傾け、必要な休憩を取りながら過ごしてください。

今回はストレスについてお伝えします。“ストレス”とは心身の【緊張状態】のこと表しています。そして、緊張のきっかけとなる出来事を【ストレッサー】と言い、それによる反応を【ストレス反応】と分けて考えます。緊張状態をそのままにしていると、気分が沈んだり、疲労感が大きくなったりとストレス反応が高まってしまいます。

例：友達と喧嘩をした時



そこで、きっかけとなる出来事が起こった時に適切なコーピング【対処行動】を行うことが重要です。コーピングを行うことによってストレス反応が起こりにくくなると考えられています。つまり、何か出来事が起こった時には出来るだけ早くコーピングを行うように意識をしてみてください。

コーピングの具体例を幾つか載せますので、自分に合うものを生活に取り入れてみてください。

【コーピング（対処行動）】～具体例～

分かってくれそうな人に聞いてもらう。話し合う。好きな音楽を聴く。寝る。
美味しいものを食べる。推しの写真を見る。運動をする。好きな香りを楽しむ。
お風呂にゆっくりつかる。お出かけをする。ペットと遊ぶ。誰かに相談をする。

心の教室を利用してみよう

心の教室は皆さんの為の教室で、何でも自由に話せる場所です。特別な場所とは考えず、苦しくなる前に心の教室での時間を活用して下さい。困っているだけでなく、日常の話など“話したいこと”を何でも話してください。

少しでもホッとできる時間となるよう、一緒に整理をしてみませんか。

予約方法は3つ

- ・先生に伝える。
- ・SCに伝える。
- ・心の教室前のポストに予約カードをいれる。

あなたの伝えやすい方法で予約をしてください。



お昼の開放は予約なしでも利用できます。

・開放を予定している日は、“心の教室前”に掲示しますので、確認をお願いします。

開放日に待っています。



保護者の皆様へ

子ども応援委員会では、保護者の皆様からのご相談もお受けしております。お子様のことで心配なことがありましたら、学校生活に関することだけでなく、ご家庭での様子など、お子様に関するお話をお聞かせください。一緒に悩み、考えて参りたいと思っています。ご相談は事前のご予約をお願いしておりますので、担任を通して、もしくは学校までご連絡をお願いします。また、お話によっては、他機関を紹介することもございます。



TEL 052-301-0730（一色中学校）

