

教育目標：『つながりを大切に 心豊かに学び合い たくましく生き抜く力の育成』

生徒指導だより 9月号②



応援団の入り込み練習がスタートしました。夏休みから応援リーダーたちが色々と考えてきたことを伝えてくれていると思います。1・2年生はしっかりと話をきき、覚えていこう！応援リーダーは後輩たちに丁寧（ていねい）にわかりやすく伝えていこう！お互いの気持ちを大切に取り組んでいこう！

☆ストレスマネジメントについて②☆

今回はストレスの対処方法についてお知らせします。



①まずは“心の声”をキャッチ！

ストレスに上手く対処するには、まず何がストレスになっているのかを考える。そのためには、自分の心の「つぶやき」をキャッチして、どんな気持ちになったか振り返ってみる。

②ストレスコーピング（ストレスに対処すること）の方法は気分転換や解決への行動！

コーピングの方法には大きく分けて、①自分の気持ちに^{しょうてん}焦点を当てる。

②問題解決に焦点を当てる。の2種類がある。

①は自分にとって心地のよいことをして、気持ちを切り替える方法。

心と体をリラックスさせて自分の頭の中にある「良い記憶」を引っ張り出すことで緊張がほどけることがある。

②はストレスになっている問題を解決することでストレス反応が起きないようにする方法。例えば、勉強のやり方を変えたり、悩んでいることを相談したりする。

【悩みを話したい時は…】

*24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310

*チャイルドライン 0120-99-7777

*子どもの人権110番 0120-007-110



いくつか相談機関も載せておきます。もちろん、先生たちも相談にのりますよ！（ストレスマネジメントについて詳しくは、読売中高生新聞

8月26日号に載っています。会議室前の棚をチェック！！）