

教育相談だより

No.8
不破高校教育相談係
R3.10.5

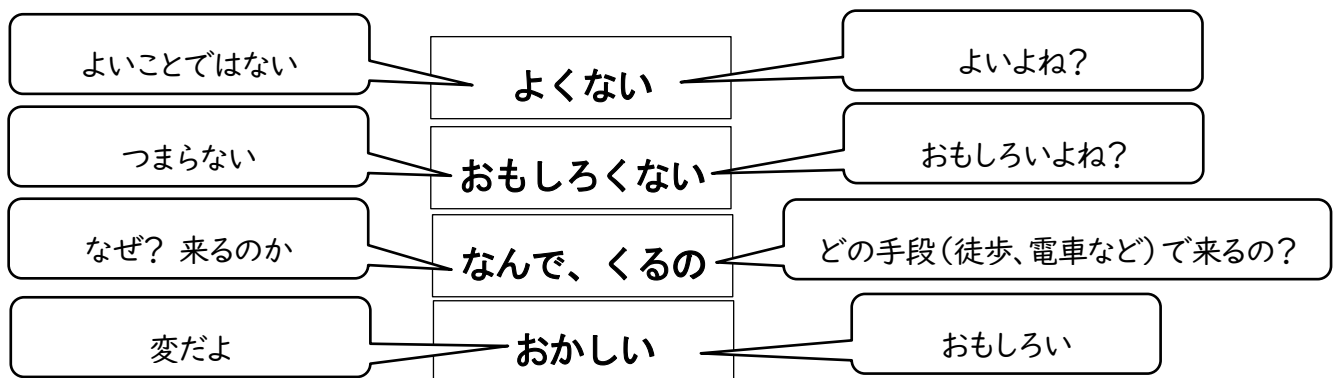
10月になり、最近ずいぶん過ごしやすくなってきましたね。

もうすぐ中間考査です。提出課題を計画的にすすめて、勉強もしっかりして、テストに臨んでくださいね！中間考査を乗り切れば、10月に体育大会、11月には文化祭があります。みなさんで力を合わせて取り組めるといいですね。



いろいろな  気持ち

人にはいろいろな気持ちがあります。自分の気持ちを大切にすることは大切なことですが、それだけではなく、少し相手の気持ちを想像してみませんか？「こう言ったら、あの子はどんな気持ちになるかなあ・・・」「ああ言ったら、この子はどう思うだろう・・・」 そうやって、お互いの気持ちを思い合うことが「思いやり」です。周りの人たちと、思いやりをもって人と接していると、人間関係が円滑になります。



情報モラルも思いやり

同じ言葉でも異なる受け取り方があります。SNSなどのやり取りで誤解を受けたことはありませんか。相手の顔がみえないからこそ思いやりが大切です！

スクールカウンセリングについて

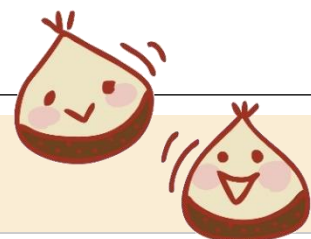
- 「学校の先生にはちょっと話しにくいな…」、
- 「臨床心理の専門の先生に話を聞いてほしいな…」ということがあったら、
- ✕ 担任の先生か教育相談系の先生に声を掛けてください。
- ✕ 保護者の方も利用できますので、心配なことがあればお気軽にご相談ください。

6日(水) ※いずれの日も

20日(水) 16:00~18:00

臨床心理士 小川 佑香 先生

人との会話はストレス解消にも効果的！



会話することにはいろいろな効果があります。その一つの効果は、健康の敵である「ストレス」の解消です。

「イヤなことがあっても人に話したらスッキリした」という経験は誰にでもありませんか。

誰かに何かを伝えようとして話す時、事柄を整理しながら話をします。話をすることで、自分の中で漠然とした不安やイライラを改めて振り返り、整理することができます。また、今どんなストレスにさらされているのか、何が原因なのか、どうしたいのかを把握し、解決の糸口が見つかったり、ストレスと感じていたことがたいしたことではないと気付いたりして、ストレスが解消・軽減していくのです。

