

教育相談だより 12月号

R5.12.5

鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係

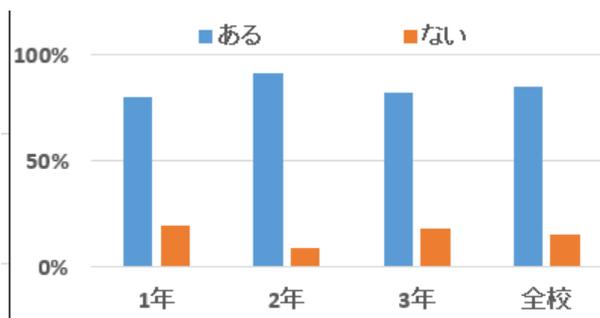


… ストレスや不安と上手に付き合えていますか？ …

10月に実施した「生活満足度アンケート」に「悩みや不安、ストレスへの自分なりの対処法がありますか」という問いがありました。その結果は、全校生徒の約85%（146人）が「ある」、約15%（26人）が「ない」という回答でした（右のグラフ参照）。「ある」と回答した人の対処法1位が「寝る」でした。

11月の「自己理解・他者理解のための講演会」で講師の一般社団法人 Psychoro 谷口敏淳先生は、「ストレスをゼロにすることはできない」こと「多少のストレスは自分を成長させてくれる」こと「不安は自分を守るためにあり、向かい合えるところから向かい合っていく必要がある」というお話をされました。ストレスや不安に向かい合うためにも自分なりの対処法を見つけ、身に付けておきたいです。自分一人で解決できない時は、カウンセリングも考えてみてください。

悩みや不安、ストレスへの自分なりの対処法がありますか



(岩美高校 第2回生活満足度アンケート結果より)

「ある」と回答した人の対処法

1位	👑 寝る
2位	音楽を聴く
3位	ゲーム
その他	友人とおしゃべり 食べる カラオケ ペットと遊ぶ



スクールカウンセラー
平田 久子先生

ドラえもんが欲しい

- ① 音楽を聴く
- ② 動画を見る
- ③ 自律訓練法

もしも1つ願いが叶うなら？

平田先生のストレス対処法は何ですか

自律訓練法？ って何だろう？ 聞いてみようかな



毎週月曜日、昼休憩と放課後 教育相談室にいます 12月の来校日：18日(月)

… 心とからだを「のびのび」伸ばしましょう …

商品名「のびねこ」



ご当地のお土産キーホルダー。触るとふわふわで、引っ張ると少し伸びる。「ゆるさ」と「かわいらしさ」があり、癒されます。かばんに付けている人をよく見かけます。思い出がある物や気持ちが落ち着くグッズを持つのは、メンタルケアに役立つかもしれません。

「チャイルドポーズ」



これは、ヨガの一種で自律神経のバランスを整えるポーズ。正座になって手を床の前方につき、ゆっくりと息を吐きながら腕を前に伸ばします。床に身体を倒してそのまま3回深呼吸。自分の呼吸を感じながら心を落ち着けることができるそうです。試してみよう！