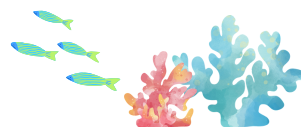




さわやか相談室だより

早いもので7月に入り、1学期はまとめの時期となりましたが、いよいよ夏休みに入りますね！1学期をふり振り返り、どんなことが心に残っているでしょうか？夏休みは、お休みの期間でもあり、また、色々なことに挑戦・経験できる機会でもありますね。充実した毎日を過ごせますように。2学期にまたみなさんに会えることを楽しみにしています！



「いのちの支え合い」授業

6月下旬～7月上旬に「いのちの支え合い」を学ぶ授業がありました。さわやか相談員は中1の授業「**ストレスを上手に発散しよう**」にゲストティーチャーとして参加しました。

ストレスについて話し合うことを通して

- ・ **ストレスは誰もが感じているもので、生きる上で避けられないこと**

に気づくとともに、

- ・ **よいストレス発散の方法や、相談することの大切さ**

を知る、という内容でした。各組でさまざまなストレス発散方法が発表されていましたね！

* 授業の感想(一部) *

今まで私はストレスを抱えても何もできずに自分で爆発していたけれど、授業のことを忘れずに「自分も周りも傷つかない方法」をしっかりと守って日常生活に生かしていきたいです。

友達などにも相談することも大事ということが今回の授業を通して分かりました。

周りの人もストレスがたまっていることを知りながら関わっていけたら良いです。

ストレスを上手に発散するにはたくさんの方法があって、悩みの内容によって自分にあった方法を見つけるのが大切だと思いました。

自分にはあまりストレスがたまっていないのかと思っていたけれど、この授業を通してだれもがストレスを持ってもおかしくないということがわかりました。

また、ストレスの感じ方は人によってそれぞれということが改めてわかりました。

ストレスをためこむのではなく、好きなことやものをたくさんして、ストレスを上手に発散していこうと思う。

友達が悩んでそうだったら声かけができるようになりたい。

ストレスで(ストレスとうまく付き合って)、自分を強くして、これからも挑戦などをして、できるだけ明るい人生を送りたいです。

このような質問もありました。

ストレス発散方法を試しても意味がないときはどうしたらいいでしょうか？

ストレス発散方法が、抱えている悩みの根本的な解決にはならないことは多々あります。問題に向き合って、解決しようとするのが、簡単ではない場合もたくさんありますね。

自分の力で乗り越えることも大切ですが、

悩みによって、人に話を聴いてもらったり、相談したりすることで、心が軽くなったり、よりよい解決の方法が見つかったりすることもあります。

みんなが充実した生活が送れることや、心身の成長を支えてくれている、まわりの人たちの存在や各相談機関についても、知っておけるといいなと思います。



相談員 来室の予定

	8月	9月
スクールカウンセラー 水越	29日	5、12、19、26日
スクールソーシャルワーカー 宮本	なし	5、19日

さわやか相談員 高德 は、学校のある日はいつも在室しています。

* 夏休み中は閉室いたします

* 8月27日(水)14時以降、9月12日午後 は、閉室いたします

【ご連絡】

さわやか相談室の傘立てに、日傘の忘れ物があります。(色：黒、持ち手が白)

お心当たりがございましたら、相談室か職員室へご連絡ください。