



ひまわり

～ Smile like Sunflowers ～

令和6年6月25日
氷見市立北部中学校
教育相談部

初めてづくしを乗り切るために

今年の梅雨入りは遅く、期末考査の幕開けとともに湿度も上がってきました。気候一つで不快感も高まる時期ですが、皆さんの心は天気には左右されていませんか。

さて、1年生は初めて9教科のテストを受け、2年生は「14歳の挑戦」で初の職業体験がせまっています。3年生は第1回目の実力テストを控え、どの学年も「初めてづくし」の日々です。

誰でも新たなことに挑戦するときは、緊張や不安がつきまとうものです。大切なのは、ドキドキしている自分や焦っている自分のストレスに気づき、それを**セルフコントロール**することです。前回「ネガティブ（否定的）な感情」は自分自身が作り出しているもので、それに気づくことが大切だというお話を記載しました。今回は、自分でできる対処法（**セルフマインドケア**）について紹介します。湿度で不快な思いを一掃するためにも役立つかもしれません。



セルフマインドケア

・・・自分自身で心の状態を整えること

勉強や仕事等で忙しいときに、自分自身をリセットする方法を知っていれば、ストレスや不安・気分の落ち込みを軽減することができます。できそうな対処法を見付け、実践してみてください。

■朝起きて、日光を浴びながら深呼吸をする

だれでもすぐできる簡単な心の整え方です。朝起きたらまずカーテンを開けましょう。



■ゆっくりお風呂につかる

血行をよくすることで筋肉がゆるみ、体が温まると緊張でこわばっていた体がほぐれ良質な睡眠につながります。好きな香りの入浴剤を入れ、リラックスする音楽を聴けばさらに効果倍増です。

■アロマセラピーで癒やされる

五感の中で唯一、脳へ直接伝わるのが嗅覚です。香りを嗅ぐことで心や体のバランスを整えます。



■スマホから離れる

時間を忘れて使いがちなスマホから一旦離れてみましょう。浮いた時間を、晴れた日は散歩に、雨の日は、軽いストレッチに当てると気持ちが整います。

■ハーブティーを飲んでリラックスする

自分の好みの香りと味を選びましょう。味覚と嗅覚で癒やされる効果があります。



■読書をして自分の成長する時間を作る

好きなジャンルのものを読むというよりは、「考えさせられる」内容のものがよいでしょう。

■「わくわく」する目標をつくる

家族でちょっとした「わくわくイベント」を企画することで気分が高まり、やる気アップにつながります。そこから会話が生まれ、家族の絆も深まり一石二鳥です。

頑張っている自分を一番知っているのは紛れもなくあなた自身です。しっかり心と体を労うようなご褒美もたまには必要ですね。少し立ち止まり、心を整え、また新たな挑戦につなげましょう。

相談員(SC,SSW等)の7月の勤務予定

★スクールカウンセラー(SC)★・・・大坂先生

(水) 午前中 *日によって多少時間がずれます。



3 日 (水)

10 日 (水)

17 日 (水)

★スクールソーシャルワーカー(SSW兼いじめ対策SW)★・・・櫻井先生

(月) (金) = 14:30 ~ 16:30 (木) = 13:30 ~ 16:30

1 日 (月)

4 日 (木)

11 日 (木)

12 日 (金)

18 日 (木)

19 日 (金)

★その他の相談員の先生方の勤務予定★

【館野先生(SC)】 7 月 4 日 (木)、11 日 (木)、18 日 (木)

【山本先生(SC)】 6 月 27 日 (木)

【加納先生(SSW)】 6 月 26 日 (水)、7 月 10 日 (水)、17 日 (水)

大坂先生による「アンガーマネジメント」の授業予定

①	3 学年 = 7 月 3 日 (水)	②
②	2 学年 = 7 月 10 日 (水)	③
③	1 学年 = 7 月 17 日 (水)	④



つらいときは思いっきり泣けばいい。
悲しみを我慢してはいけません。
ただ、うんと泣いた後、ちょっと笑ってほしい。

～ 瀬戸内寂聴 ～

(1922 年 - 2021 年 日本の小説家、天台宗の尼僧)

わかりやすい言葉で語られていて、親しみやすく心に届くところが魅力的な言葉です。

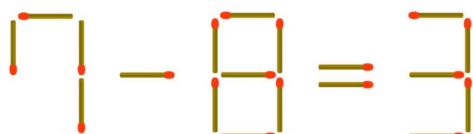
泣きっぱなしにならないよう、笑う勇気をもちたいものです。



頭の体操

【問1】

次のマッチ棒を一本だけ動かして
正しい等式にしましょう。



【問2】 次の文字を並べ替えると何になる？

① げおせない

② かにほもー

③ とみひやす

* 解答は 1 階 B 棟公衆電話付近の掲示版に掲示します ♪

