平成 29 年 9 月 22 日
富野中学校スクールカウンセラー
山口雄介・池辺さやか

こころのスキルアップで中学校生活を楽しく！

富野中スクールカウンセラー通信 No.3

テーマ

ストレス解消法を増やそう！

あなたはストレスがたまったときにどんなストレス解消法を使いますか？ストレス解消法には「気ばらし系」と「ストレスの元をやっつける系」があります。下のリストから自分がふだんしているものをチェックしてみましょう！

「気ばらし系」

□おいしいものを食べる　□音楽を聴く　□読書　□スポーツ　□お風呂に入る
□ゲーム　□テレビ　□インターネット　□寝る　□人に話を聴いてもらう
□ラインをする　□友達と遊びに行く　□買い物をする　□部活に行く
□その他（　　）

「ストレスの元をやっつける系」

□過ごしやすいように環境を変える　□苦手なことができるように練習する
□勉強の計画を立てる　□できないことを人に手伝ってもらう
□問題を解決するために話し合う　□他の人ならどうするだろう？と考える
□その他（　　）

ストレス解消法探しのポイント

①質より量　②時間とお金がどれくらい必要？　③効果は続く？

自分のストレス解消法は見つかりましたか？
スクールカウンセラーも一緒に考えますので相談してください！

スクールカウンセラーからのお知らせ
勤務日：山口…毎週金曜日　池辺…月２回・火曜日
申込方法：①教頭先生か担任の先生　②昼休みにカウンセリングルームに行く