

教育相談通信 1月号



HEART to HEART



発行：渋川青翠高校 生徒指導部教育相談係
発行日：令和6年1月14日（文責：青木香央子）

先週、学校生活アンケートを実施しました。イヤなことやストレスに感じることもあると、こころもからだも元気がなくなって、落ち込んだりイライラしたりします。そんなときは、セルフケアをためてみましょう。楽しいことをしたり誰かと話をしたりすると気持ちが晴れるし、眠ったり少し時間がたったりすると自然に元気がでてきて元の生活に戻れます。

でも、ストレスが大きすぎたり長く続いたりすると、なかなか元気が戻らなくてこころがへこんでしまうことがあります。自分ひとりでうまくいかないときには、ひとりでかかえこまずに、家族や先生、まわりの人に相談して、いっしょに考えます。どうにもならない…となるまえに、スクールカウンセラーの先生と話してみませんか。

ちよつと元気に
なれること

ハッピーリスト

- 寝る
- ゴロゴロする
- 好きなものを食べる
- ポーっとする
- 深呼吸
- ストレッチ
- ヨガ・スポーツ
- ゆくりお風呂
- さけぶ
- 笑う
- 音楽をきく
- 歌う
- 楽器
- 温泉
- 好きな洋服をきる
- 美容室へ行く
- 手のお手入れ
- 足のお手入れ
- マッサージ
- 本を読む・マンガ
- 泣く・空を眺める
- 映画をみる
- 好きなDVDをみる
- ゲーム・TV
- そうじ・買い物
- もよう替えをする
- 好きな場所へ行く
- ひどりの時間を作る
- 念入りに肌のお手入れ
- 何もけいれいOKにする
- 写真を撮る
- 好きな写真をみる
- 手放す
- ケイタイをOFF
- 甘いものを食べる
- 自然を感じる
- 季節のイベントに行く
- 頑張らない
- 自分を許す
- 昔ながらのやりかたをとる
- 身体を休める
- 好きなことを優先する
- 旅行
- ぐるぐる・おしゃべり
- あそぶ
- 山に登る・ハイク
- 走る・汗をかく
- 作る
- デート
- 好きな人とハグ
- 動物とふれあう
- 好きなもののお手入れ
- 外食・寄り道
- 絵を描く・折り紙
- 夜空を見上げる
- 好きなタレント・俳優・女優とふれあう
- 相談してみる
- おどる
- いつもとちがう場所へ行く

イラスト・チアキ/子ども情報ステーション by ぶるずあは kidsinfost.net ©pulusualuha



スクールカウンセラー 来校日

1月14日（火）、1月21日（火）、1月28日（火）、2月4日（火）

今年度のスクールカウンセリングは、あと4回です。友人や先生方に相談しにくい人は、スクールカウンセラーの渡邊先生に話してみませんか？また、カウンセリングは、保護者の方もご利用いただけます。カウンセリングは予約制となりますので、ご希望がありましたら、学校までご連絡ください。

（渋川青翠高校 担当 清水良平 ☎ 0279-24-2320）

