

# 教育相談通信 春休み号

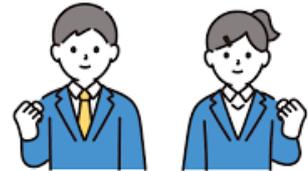


## HEART to HEART



発行：渋川青翠高校 生徒指導部教育相談係  
発行日：令和5年3月23日（文責：宮下知英子）

1. 2年生のみなさん、1年間お疲れ様でした (^\_^)/  
1年生は、入学してからあっという間の1年だったのではないでしょ  
うか？4月からは系列の学習を中心に、自分の希望進路に応じて学習が  
スタートします。楽しみですね!!



2年生は、希望進路の実現に向けて、4月からはまとめの1年です。  
総合学科の醍醐味を生かして、研究活動や学習を充実させてください。応援しています!!

そのためにも、春休みはゆっくり休養を取り、新学期に備えましょう。4月から良いスタート  
ができるよう準備をしていきましょう♪

### 紹介します!! 「こころとからだのセルフケア」

ちょっと体の具合が悪い。でも、薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない・・・。  
そんな時、みなさんはどうしますか？温かくて、消化の良いものを食べたり、ゆっくりと湯船につ  
かったり、夜更かししないで早めに寝たり・・・。

このように「自分のできる範囲で自分の面倒を見る」こと。これが「セルフケア」の基本です。セ  
ルフケアは、体はもちろん、こころが疲れた時も、とっても有効な手段です。しかも早めにやると、  
とっても効果があるんです。

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れた時は、思い切って「こころと体のセルフケ  
ア」にトライしてみましょう。おすすめは6つ。好きなものを選んで試してみてください。

- ◆体を動かす
- ◆今の気持ちを書いてみる
- ◆腹式呼吸をくりかえす
- ◆「なりたい自分」に目を向ける
- ◆音楽をきいたり、歌を歌おう
- ◆失敗したら笑ってみる

!!詳細は下記サイトをご覧ください!!



こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト（厚生労働省）より

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>

### 相談窓口について



春休み中に困ったことがあった時は、各種相談窓口を活用してください。  
裏面に、「いま、悩んでいる君へ」を印刷しました。安心・安全な相談窓口の一覧です。