

# 教育相談通信 11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11月6日（文責：清水良平）

11月がスタートし一週間が経ちました。先週は、1年生がインターンシップ、2年生が沖縄への修学旅行、3年生が一日旅行でしたね。お疲れ様でした。各活動のまとめを行い、早めにいつもの生活リズムに戻すことを心がけましょう。

11月末には、期末テストがあります。コツコツ取り組んで、テストに備えましょう！



### 紹介します!! 「ストレスとうまくつきあう」

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。

テストの前などは、多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいというよい面もあります。しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。

ストレスとうまくつきあうことは、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。ここではストレスとうまくつきあう方法を知りましょう。

- ◆ストレスって何?
- ◆ストレスを感じやすい状況
- ◆ストレスのサイン
- ◆ストレスは早めの対処が大切



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/kokoro/index.html>

### スクールカウンセラー 来校日



11月12日(火)、19日(火)、26日(火)  
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?  
カウンセリングは予約制です。

### 24時間子どもSOSダイヤル

フリーダイヤル 0120-0-78310

(24時間対応 通話料無料)

お休み中に困ったことがあったら相談してみてね! 秘密は守られます!!