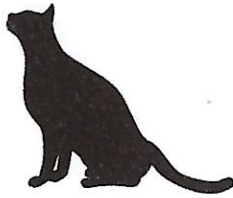


# のどかルームだより



令和6年6月

ライフカウンセラー:中村

スクールカウンセラー:本多

皆さんこんにちは。

学校ではいろいろなことがありますね。勉強や友達との関係、部活やクラブ活動など、たくさんのことに挑戦している中で、時にはストレスを感じることもあるでしょう。

そこで今日は、ストレスを感じたときにどうやってケアするかについて話そうと思います。まず、自分の気持ちを大切にしましょう。ストレスを感じたときには、自分の気持ちを素直に受け入れることが大切です。自分がどう感じているのかを理解することで、そのストレスと向き合うことができます。

次に、リラックスする方法を見つけましょう。リラックスすることは、ストレスを和らげるのにとっても効果的です。例えば、好きな音楽を聴く、お気に入りの本を読む、友達と話すなど、自分に合ったリラックス方法を見つけてみてください。

また、ストレスを感じたときには、誰かと話すことも大切です。家族や友達、信頼できる大人など、話を聞いてくれる人が身近にいるといいですね。自分の気持ちを誰かに話すことで、心が軽くなることがあります。

最後に、適度な運動や健康的な食生活もストレスを軽減するのに役立ちます。定期的に運動をすることでストレスホルモンが減少し、気分が良くなることがあります。また、バランスの取れた食事を心がけることで、体も心も健康に保つことができます。自分なりのストレスケアを見つけて、健康で楽しい日々を送りましょう！もし何か悩みや相談事があれば、いつでも相談室に来てください。お待ちしております。

## 【保護者の皆様へ】

スクールカウンセラーは、生徒と保護者の心の健康をサポートします。悩みやストレスがあれば、いつでも相談してください。一緒に解決策を見つけ、お手伝いをする準備ができています。お子様の学校生活をより充実したものにするために、ご活用を検討ください。

## 【カウンセラー出勤予定表】

### 6月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
中村	中村			
10	11	12	13	14
中村	中村	中村		本多
17	18	19	20	21
中村	中村	中村		本多
24	25	26	27	28
中村	中村	中村		本多

### 7月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
中村	中村	中村		本多
8	9	10	11	12
中村	中村	中村		本多
15	16	17	18	19
	中村	中村		本多
22	23	24	25	26
29	30	31		

\* 予定は変更になる場合があります。

上記の日程で出勤しています。気軽にお電話ください。☎047(371)7341