



学生相談室便り

2023.12

中間テストが終わり、冬休みを待つ日々となりました。

今年一年を振り返り、忙しい学校生活の中でストレスを蓄積していませんか？

LINE 公式アカウント「高校生新聞編集部」が、「ストレスを感じる瞬間とストレス解消法」について、フォロワーにアンケートをとった結果、9割の人がストレスを感じている事が分かりました。

質問) ストレスを感じる状況について (複数回答可)

「勉強や成績」82%、「進路や将来」61%と多く、友人関係や保護者など対人関係については約半数がストレスを感じている。

質問) ストレスを感じる具体的な内容について (複数回答可)

- 成績が上がらない
- 文化祭の仕事が多すぎ
- 保護者のため息
- 兄弟のキツイ言葉
- 先生の自分語り
- 根拠のない励まし


など、同年代の多くが、日頃からストレスを感じていることが分かった。

ストレスの解消方法

- ① 食事(デザートを食べる)
- ② 睡眠(まず寝て体力を回復させ頭や精神を休ます)
- ③ 運動
- ④ 瞑想をする
- ⑤ カラオケで大きな声で歌う
- ⑥ 誰かに話す(良かったことも悪かったことも全部話すと楽になる)
- ⑦ 文字に書き起こす(スマホのメモに書き込みみ、感情を整理する)

参考:<https://www.koukouseishinbun.jp/articles/-/10323>

ストレスの解消方法はすでに実践していることもあるかもしれませんが、自分なりの方法を見つけて心身ともに落ち着いた状態で新年を迎えてください。

また、12月はクリスマスやカウントダウンなどイベントが多い季節です。イベントを楽しみに過ごす人も、いつも通りの日常を過ごす人も、「自由」と「個性」で、はみ出していく!」人も、1月には、気持ちを新たに笑顔で会いましょう!!

カウンセラー&ソーシャルワーカーの来校日

★カウンセラー

12月8日、14日、21日

時間: 14:00~18:00



12月4日、18日

時間: 15:00~18:00

★ソーシャルワーカー

12月18日 時間: 16:00~17:00

相談室員に聞いてみた!!

年末年始の過ごし方!!  → 

高橋先生:今年分厚い研究書を1冊読み切りたい

佐藤先生:美味しいものを食べてゆっくり過ごす

池田先生:年賀状を書いて投函

荻原先生:部屋の大掃除&模様替え

段下先生:家族のもとにLet's Go!