

アイビー通信

令和3年9月1日
奈良市立平城西中学校
スクールカウンセラー 谷口琴世

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの谷口です。夏休みが終わり、二期がはじまりましたね。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？去年に引き続き、思うように出かけられなかったかもしれませんが、クーラーの効いた部屋の中でゆっくり過ごすのも夏休みの醍醐味ですね。

二期は新校舎への移動からはじまりましたが、新しい教室には慣れましたか？カウンセリングルームも、二期から新校舎に引っ越ししています。機会があれば、見に来てくださいね。

二期の来校予定

9/7・9/21・10/20・10/27・11/2・11/16・12/7

※学校行事の変更で10月の来校予定日が以前お知らせしたものから変更となっています。ご注意ください。

また、今後もコロナ感染症の蔓延に伴って変更される可能性もあります、ご了承ください。

ストレスとの付き合い方

ストレスとは、環境からの影響で生じる、悩みや緊張や疲労の状態のことを言います。コロナ禍により、これまでよりストレスを感じるという人も多いでしょう。ストレスは、誰にでも起こるものであり、ゼロにすることはできません。「ストレスの発散」はよく言われていることですが、「ストレスの原因を減らす」ことを意識してみると少し楽になることもありますよ。あなたのストレスの原因は何ですか？あなたなりのストレスとの付き合い方を考えてみましょう。

心が疲れていませんか

長かった夏休みが明けて、学校生活のペースを取り戻すためには、大きなエネルギーが必要です。夏休みの終わりが近づくにつれて、学校のことを憂うつに感じ出した人も少なくないことでしょう。無理のない範囲で、生活リズムを整えたり、自分の気持ちに向き合ったりしながら、学校での過ごし方を前向きに考えられるようになるとういすね。カウンセリングルームでも相談ができますよ。

