

相談室だより

2020.5.1 No.3 松戸南高校 教育相談室

新緑が鮮やかな季節になりました。普段の生活が、これまでと違うと、気持ちや体の方向づけがむずかしいですね。

ストレスには、「がんばる」ために生じるもの、「がまんする」ことからくるもの、「不安・緊張」がもたらすもの、などいくつかタイプあります。普段の新学期であれば、「がんばる」ストレスが多く、それには体を休めることが効果的です。

今年は、外出自粛やイベント中止などで、「がまんする」ストレスも大きくなっています。こんなときは、気分を上げることが有効です。

《参考：NHKスペシャル キラーストレス第2回 伊藤絵美氏解説》

ちょっとワクワクすることを探す

今回は、ちょっとワクワクする「ちょいワク・リスト」を作ります。大きく気分を変えるのではなく、ちょっと、です。

できる・できないは別にして、数多くあげるのがコツです。

たとえば、好きな曲のベスト10を選ぶ、今晚見たい夢のストーリーを作る、3km歩く、など。

50個あげたら、なかなかのもの。100個あげたら、すごい！

トライして、効果のあったものに、5段階で点数をつけてください(1~5点)。学校が再開したら、是非、点数の高かったものを教えてください。

カウンセリング予約

休校期間中は、電話によるカウンセリングを行います。

希望する人は、まず電話で日時を予約してください。

※あなたの電話番号を伝えてください。

047-391-2849 松戸南高等学校 相談部

予約の日時にカウンセラーから電話をかけます