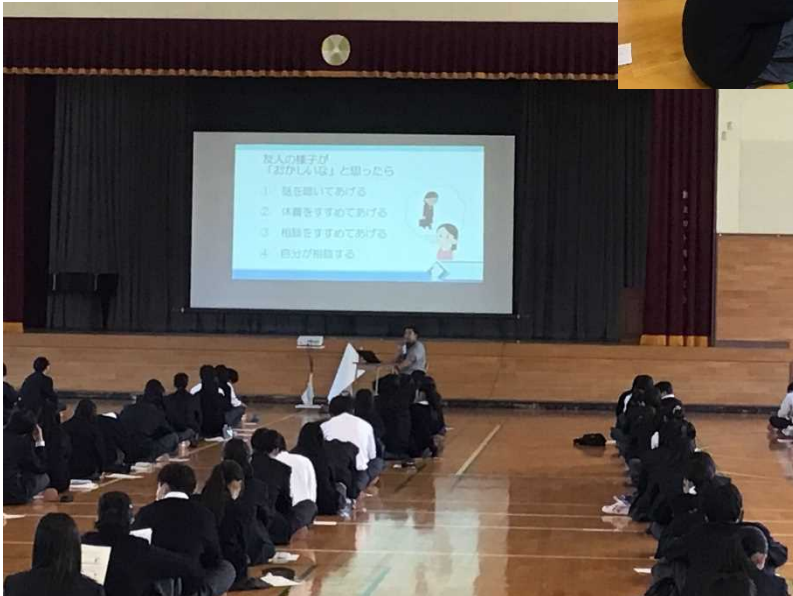


1年次 ニュース (No2)

5月31日(火) 学習習慣形成支援講話 講師；スクールカウンセラー 寺門洋介さん

大体育館にて、1年次の生徒を対象に、「ストレスとの上手な付き合い方」を細かく例を挙げながら説明してもらいました。

ストレスを溜めたままだと
体がオーバーヒートを起こし、
感情の変化、体調の変化につな
がります。(要注意！)



~~ ストレスの対応方法 ~~

★良い対応

スポーツなどで気分転換、
友達に相談、問題解決のために考える

★悪い対応

自分が悪いと責める
考えないようにする、避ける
怒りをぶつける

~~ みんな一斉にストレスチェック~~
全部で 31 問の質問に答えて、ストレス
チェック。60点以上の人は要注意！！

何か困ったこと、自分では解決できなく
てイライラすることがあったら、スク
ールカウンセラーの寺門さんを訪ねて見る
のも手段の1つです。

毎週水曜日に来校しています。

