

# 相談室だよ!

両津中学校 心の教室相談室から



2学期がいよいよ始まりました。夏休みは充実していましたか？

2学期は、体育祭や文化祭などいろいろな行事があります。仲間と協力して今しか出来ない楽しい思い出を作りましょう。

## 《ストレスとの上手な付き合い方を見つけよう!》

ストレスと言っても、全て有害なわけではありません。適度なストレスは、心を引き締めたり、スポーツや勉強のやる気が出て効率を上げたり、丁度よい興奮や緊張を与えてくれます。それが度を超してしまうと体や心が適応されなくなり(過剰反応)、心身にダメージを与えます。



友達と喧嘩した。授業が大変。  
コロナが心配。など



すぐにストレスの要因をなくすことは難しいです。  
こまめにストレスを発散して、心の負担を軽くしましょう。  
日頃から手軽にできる自分に合う発散の仕方を見つけておくといいですね。



## 〈2学期 心の教室相談員及びスクールカウンセラー勤務日〉 ※ 保護者の方も気軽に声を掛けてください。お待ちしております。

心の教室相談員：火・木曜日 9時～16時45分		SC：不定期 9時～16時45分
8月	31日	
9月	2日、7日、9日、14日、16日、21日、28日、30日	28日
10月	5日、7日、12日、14日、19日、21日、26日、28日	12日
11月	2日、4日、9日、11日、16日、18日、25日、30日	16日
12月	2日、7日、9日、14日、16日、21日、23日	14日

※ 行事等で日程が変更になる場合があります。事前にご確認ください。



