

生徒・保護者の皆様へ

梅雨が明け、本格的な夏がきましたね。夏は、「こころ」も「からだ」も開放的になります。心身共に開放されるということは、緊張がとれて楽になるということですが、過ぎると問題が生じることもあります。自分を見失わないように気をつけてくださいね。

今回も、「震災によるストレス反応をどう乗り切るか」などについて情報提供します。



◆こんなことがあったのに、もう、ふつうにヘラヘラしているひとがゆるせない

悲しみの表現の仕方は人によって違います。ヘラヘラしているように見えても、つらい気持であることは同じだと思います。こころの回復の早さにも個人差があります。失ったものがあつたり、その時期に別な問題で元気がなかった人などは、こころの回復に時間がかかるかもしれません。

◆気をつけたいこと

感情的になり過ぎないようにしましょう！

・やつあたりしそうになったら、深呼吸しましょう！

気分転換になりそうなことには、積極的にとりくみましょう！

・スポーツをする。音楽を聴く。本を読む。映画を見る。など

・お気に入りの気分転換法をやってみましょう！

叱咤激励は禁物

・「もっと頑張れ」「早く忘れろ」「弱音を吐くな」など、辛い気持を表わしにくくなる対応をとるとストレス反応が長引きやすくなります。



色の効果

ピンク:ピンクは、「安らぎ」「世話好き」「愛情」「女性らしさ」「寂しさをまぎらわせてくれる」など、を表す色です。疲れている時に使うと心が安定してきます。

ゴールド:ゴールド(金色)は、「自信」や「華やかさ」を表現しています。「夢を実現させたい時」「自信をもちたい時」に使うと効果的です。使いすぎないように気をつけましょう。



スクールカウンセラーの8月・9月相談日時(12:00~16:00)

8月26日(金)

9月2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金) 相談室 ☎ 34-3614

※相談室は癒しの場です。ほっとしたい時、疲れた時など、遠慮せずひと休みに来てください。