



2023年も残りわずか、今年1年を振り返ってみていかがですか？

コロナ禍前のような生活が戻ってきた中、新たに得られた気づきやプラスとなる面、逆に新たな問題が浮かび上がってきた面もあったかと思います。そのような状況の中、自分なりの過ごし方や対処の仕方をしてきたことと思います。どんな状況に置かれていても、一つの側面だけでなく、違った側面からも見られるような余裕のある心持ちでいられると、こころ穏やかに過ごせそうですね。

アンケートから見た北高生の悩みとその対処法



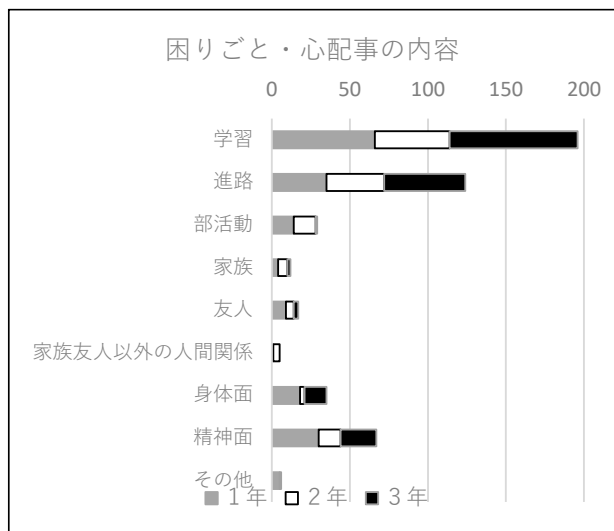
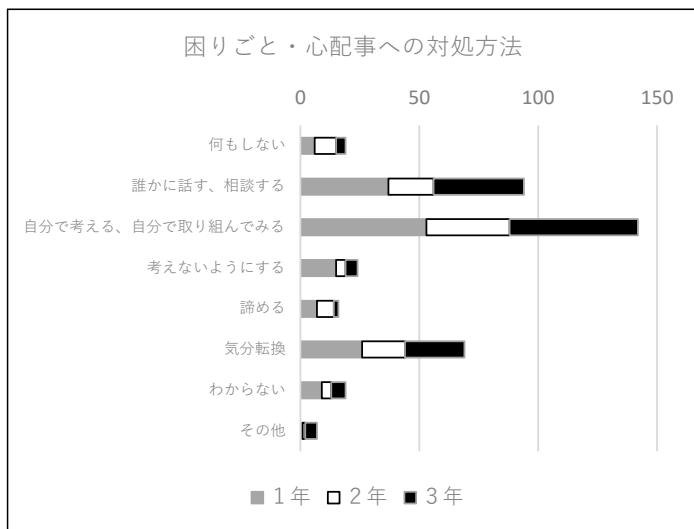
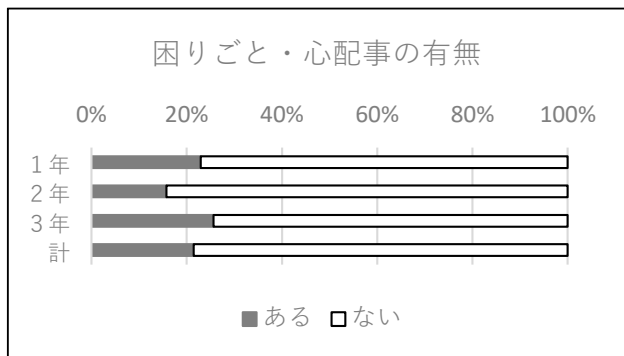
…悩みがある人は3割で勉強や進路についての悩みが大半、自分で考え行動し対処している…

2学期に行った健康調査の中で、悩みとストレスに関する項目についてみなさんに聞きました。

悩みを抱えている人は全体の約3割、その内容は勉強に関するものが大半でした。みなさんが日々勉学に励み将来に向けて過ごしているからこそその悩みなのだと思います。

悩みへの対処としては、自分で考えたり行動に起こしてみたり、誰かに相談したりと前向きに対処しているようです。

対処法は、困りごとに正面から向きあうだけでなく、どうにもこうにも身動きがとれないときには一度距離を置くという方法もありますし、いろいろな方法がありますよ。



悩みやストレスへの対処法を「コーピング」といいます。ストレスの原因となることが起きた時、私たちは無意識にいろいろなコーピングを行っています。良いコーピングは、

- ①自分を傷つけない②他人を傷つけない
 - ③物を壊さない④どこでも簡単にできる、がポイント。
- 自分がどのようなコーピングで対処しているかを振り返ってみたり、身近な人がどんなコーピングを行っているか聞いてみると、自分に合った対処法を見出す機会になると思います。

ストレス解消

ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

Rest

ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど

体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチなど

がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

Recreation

スポーツ、旅行など

何もかも忘れて、好きなことに夢になれる時間を持とう！

あなたに今必要な「休みかた」はどれですか？
3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。

**スクールカウンセラー
今後の来校予定**

12月18日(月)
1月19日(金)
2月2日(金)
3月1日(金)

🕒 来校時間 🕒
9:30~17:00
前後することも
あります。

※今後変更となる
可能性もあります