

相談室だより

碧南工科高校
令和8年7月発行
No.5

誰でも簡単に！いつでもできる！

ストレス対処法を身につけよう

①体を動かす

運動はネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠を整える作用があるよ。

②今の気持ちを書いてみる

苦しい気持ちの時は、それを「紙」に書いてみよう。落書きでも殴り書きでもOK。

頭の中で考えるだけでなく、手を動かそう。

③「なりたい自分」に目を向ける

「できていること」に目を向けて、自分の力をもう一度信じましょう。

「なりたい自分」を思い浮かべて目標を経て、実行しよう。

④音楽を聴いたり、歌を歌う

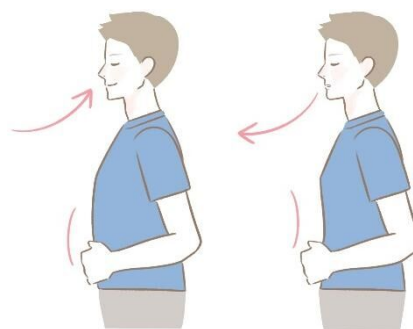
気分にあった曲を選んで、音楽に浸りましょう。片手間ではなく、聞くことに集中するとよいです。

⑤失敗したら、笑ってみる

もし失敗したら、自分を責めたり恥じたりせず、
潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまおう。

⑥腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強い時こそ、意識して深呼吸しましょう。



☆7月のスクールカウンセラー来校日☆

8日（水）11:00～18:00

面談を希望する場合は、担任の先生、保健室 片岡先生、相談室 稲垣に申し出てください。



夏休み中、困ったことがあったら、一人で抱え込まず相談しましょう。

○碧南工科高校

☎ 0566-42-2500

○24時間子供SOSダイヤル「子どもSOSほっとライン24」命に関わるSOSの相談窓口

☎ 0120-0-78310（通話無料）

○被害少年相談窓口〔愛知県警察本部〕 犯罪、いじめや児童虐待など被害に関する相談窓口

☎ 0120-7867-70（月～金 9:00～17:00）

☆SNSによる相談窓口もあります
QRコードを読み込んでね。 →

