

- 次回 SC 来校日 7月9日(金) 12:00~17:00 <予約は、担任もしくは伊藤・福井まで>
- 相談室昼休み開室日および担当者 6月18日(金) 中岡 T:国語 6月25日(金) 井上彩 T:英語
7月16日(金) 伊藤 T:体育 <自由に、相談に来てください>

ストレスの予防について

鳳高校スクールカウンセラー 辻本

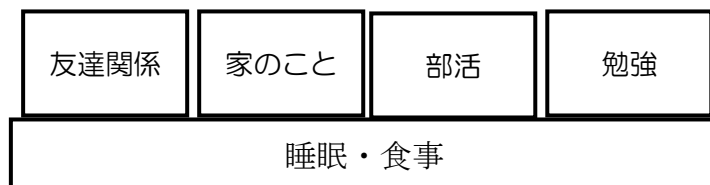
スクールカウンセラーの辻本です。1学期ももう少しで終わりが見えてきました。1年生の皆さんも少しずつ鳳高校の学校生活に慣れてきた頃でしょうか。

今回はストレスの予防について少しご紹介します。

人の基盤になるものは「規則正しい生活習慣」です。睡眠・食事をきちんととることで基盤ができ、その上がんばりたいこと・しないといけないことが乗ってきます。基盤がグズグズになってしまうと、普段はがんばれていることもできなくなっていきます。

食事はできるだけ3食、同じような時間にとること。食欲がない時は食べやすいものを少しでも口に入れるようにしましょう。

睡眠は**最低でも5時間！できれば8時間前後！**5時間を切ってしまうと脳が正常に働かなくなります。せっかく勉強をがんばるならしっかり寝る時間も確保して、脳に定着させましょう！



基盤がしっかりできれば次はストレスを溜め込まない、発散をどうしていくかです。

1日5分でも自分のために**ごほうびタイム**を作ってあげましょう！

「今日もよくがんばった！」と自分の好きなことをしてみましょう。

簡単なリラックス方法を1つ紹介します。

○肩のリラックス○

- ・背筋（背中）を伸ばしていすに座ります。
- ・肩に力を入れてぐーっと耳まであげて数秒止めます。
- ・いっきにストンと肩をゆるめて力を抜きます。
- ・肩がゆるむ“じんわり感”を味わいます。

肩を回す運動や伸びをするだけでも効果はあります



しんどい時は人と話して整理していくのも1つです。話しやすい人、先生、周りの大人に話してみましょう。相談室も利用できます。予約をとって話しに来てください(*^-^*)