



# スクールカウンセラーだより

2017年6月号

音楽鑑賞会、海事研修、修学旅行…いろいろな行事が続いています。行事があると、いつもと違って楽しかったりウキウキしたり、でも、大変だったりすることもあるかもしれません。いろんな気持ち、体験を通して、みなさんが新しい発見をしたり知っていることが増えたり、自信がついたりすることを願っています。

## 〇ストレス発散方法。あなたはどれだけ持っていますか？

もうすぐ、梅雨の時期がやってきます。外遊びができなくなったり、雨の中、傘をさして登下校しないといけなかったり嫌なことが続くと、イライラしやすくなる人もいます。

外で思いきり体を動かすことは、多くの人にとって良い気分転換・ストレス発散方法になっていると思います。けれども、いつでもそれができるわけではありません。いろんな場面で気持ちよく過ごせるために、ストレス発散方法は、一つだけではなく、たくさんある方が良いでしょう。いくつか持っている方法の中から、そのときに使えるものを選んでやってみて、ジメジメの時期も上手に乗り越えていきましょう。

ぜひ、ここに“自分にとってのストレス発散方法”を書き込んで、整理してみてください。そして、お友達にたずねてみましょう。他の人の方法を知ること、自分の方法も増やしていけるといいな、と思います。

### <自分にとってのストレス発散方法>

## 〇6月の予定

6月	1日(木)	14:00~17:00
6月	8日(木)	10:00~14:00
6月	15日(木)	14:00~18:00
6月	22日(木)	10:00~14:00
6月	29日(木)	14:00~18:00

