

相談室だより

No. 2

2023年8月28日

大阪府立藤井寺工科高等学校

教育相談係

こころの健康 ストレスって？ なんだらう

● ストレスのしくみとは？

わたしたちのこころは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられてイヤな気分になる、落ちこむ…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てしまいます。



● ストレスをためないためには？

- ・好きなことをする
(音楽をきく、本を読むなど)
- ・からだを休める
(早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど)
- ・友だちやおうちの人、先生に相談する



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろためして、軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

☆ それってデートDVじゃない？ ☆

暴力 強要 暴言 中傷

付き合っている人に自分の都合ばかりを押しつけて傷つけたり、苦しめたりすることをデートDVといいます。一方が我慢し続ける関係はさみしいね…相談しよ。

◆ 相談室やっています ◆
月～木曜日の昼休みに、同窓会館
1階の相談室を開いています。
予約の必要はありません。



◆ 今後のスクールカウンセラー来校予定日

- ・9月12日(火) ・10月3日(火) ・11月21日(火)
- ・12月12日(火) ・1月16日(火)

時間 <12:00~17:00>

《カウンセリングの対象となる人》

生徒だけでなく保護者の方の相談も受付けています。

《カウンセリングの利用の仕方》

保健室の先生または担任の先生に申し込む。

日程・時間については変更も可能ですのでご相談ください。



こころ 友だちの心を傷つけない 悪口はついて どう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。
みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!</p>	<p>“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p>