



2025.12 学生相談室便り



倍倍 FIGHT で、中間試験を乗り越え、冬休みを待つばかりになりました。

エッホエッホ課題をやっている人も、イベントや余暇を楽しみに乗り越えましょう。



2025 年も、あとわずかですが、たくさんのニュースがありました。7 月 5 日、古古古米、オンカジ、19.2 秒、世界陸上、大阪万博、中0日登板など。あなたには、どんなニュースが刺さりましたか？

1 年を振り返って、嬉しかった出来事を思い浮かべてみてください。

それを誰かに伝え、もう一度それを経験したように感じ、さらに聞き手からのポジティブな反応をもらうと、より幸福度が高まるという研究もあります。

先日、お隣の広島県にあるプロ野球チーム **C** のレジェンドゲームを観戦しました。10 代の頃に活躍していた選手のユニフォーム姿を見て、当時のことをたくさん思い出しました。部活動のように球場で応援をしていた時間は、本当に楽しく、帰宅時間が遅くなり玄関の鍵を閉められたこともありました。

今、みなさんが過ごしている「学生」という時間と経験は、とても貴重なものです。まずは、自分の心を大切に、そして、周りの人を思いやる意識で過ごせば、そこはきっと、ポジティブな記憶になるはずです。

冬休みの すごしかた

待ちに待った冬休み。ゆっくり休んで日頃の疲れを癒しましょう。

長期の休みは生活リズムが崩れがち。以下のことに気を付けて、元気に新年を迎えましょう。

① 早寝早起き朝ごはん

起きる時間と寝る時間は休みの日でもできるだけいつも通りにしましょう。朝ごはんを食べると元気の源になります。食べる習慣がない人は何か1品食べることから始めましょう。

② 風邪やインフルエンザに注意

せっかくの休みに体調不良で寝込むのは勿体ないです。手洗いうがいをする、人混みを避ける、暖かい格好をする、3食バランスの良い食事を摂るなどして気を付けましょう。

③ 適度な運動

寒いと家にこもりがちになりますが、家の中でもこまめに動き、体操をしましょう。大掃除も立派な運動です。床や窓を拭いたり、重たい物を動かしたりすると筋肉を使い体が温かくなります。

④ スマホやゲームは時間を決める

スマホやゲームに熱中するといつの間にかこんなに時間が経っていた！という経験ありませんか。アラームをセットするなどして時間を決めて使いましょう。

⑤ 健康管理

春に行なった健康診断で歯科や眼科など治療が必要なのにそのままにいませんか。普段は忙しくて行けない病院へ休みの間に行き、検査や治療を行ないましょう。



ストレスログについて、知って欲しい。

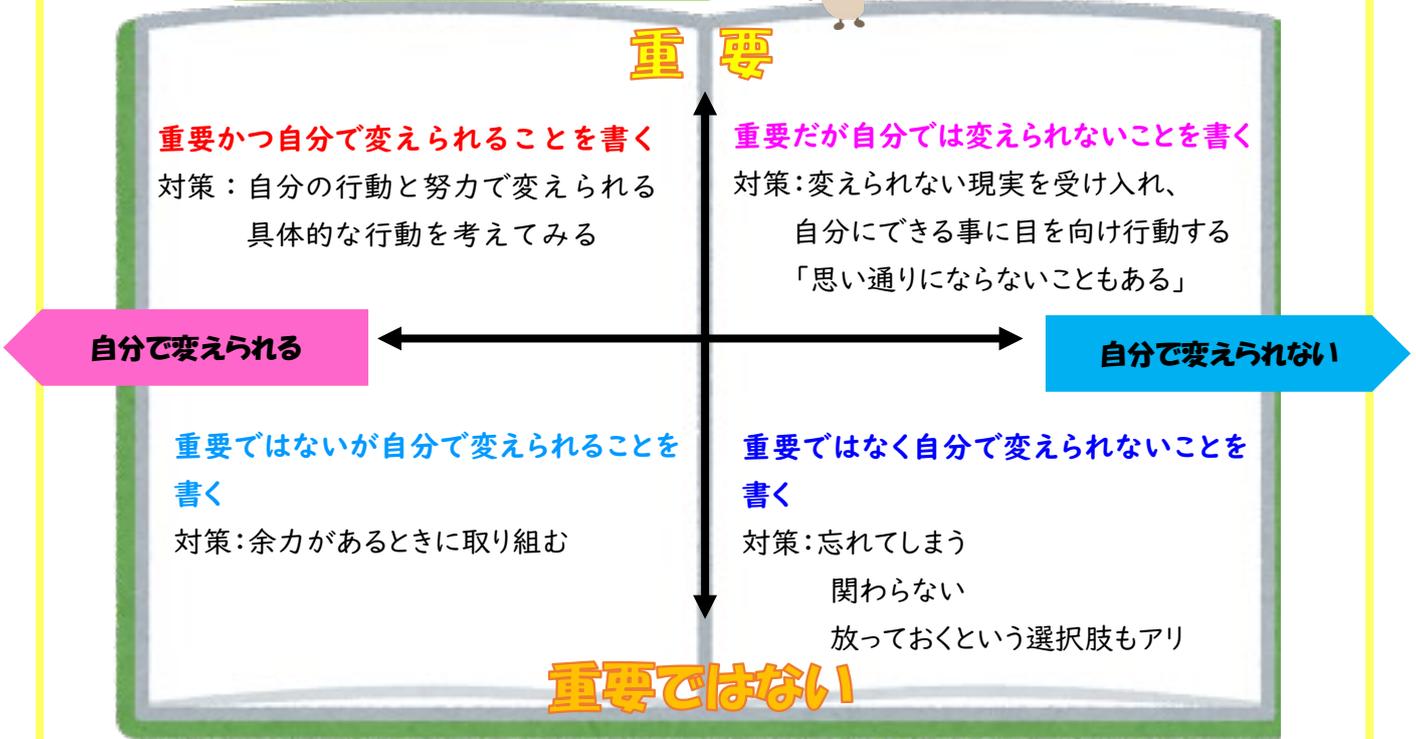
喜怒哀楽は、私たちにとって自然な感情のため、失くすことは出来ません。中でも、 **怒り** は、強いエネルギー感情であるために、振り回されてしまうことがあります。

「なぜ、あんな事をされたんだろう。」と思い出しては、腹が立つ。

「あの時、怒ればよかった。」「いつまでも怒っている自分がおかしいのだろうか。」と自分を責める気持ちが湧いてくることもあります。

ストレスログとは、不毛な怒りに振り回される事なく、適切な行動を選択できるようにするための方法です。怒ってはいけない、怒らない人を目指すのではなく、怒りの取扱いヒントです。自分が抱えているストレスが、どこに当てはまるかを仕分けするだけでも、気持ちが整理されます。

ノートに書きだしてみよう！！



#アンガーマネジメント

◎12月のスクールカウンセラー&ソーシャルワーカーの来校日◎	
星山 Co	12月11日(木)・18日(木) 13:00~18:00
近 Co	12月12日(金) 14:00~18:00
名村 Co	12月15日(月)・22日(月) 15:00~18:00
黒葛原 SW	12月16日(火) 16:00~18:00

カウンセラーの名村先生に聞く、
疲労回復アイテム

ゲーム (もくもくとできる作業) とか、香りを楽しめる物とか、コーヒーとか色々ありますが、瞬発的に出てくるのは、「お肉食べたい！」かもしれせん笑
お腹が満たされたら、お腹いっぱいのため息と同時に少し気が抜ける気がします。

