



# ほほえみだより



奈良中学校 ほほえみ相談室 令和2年12月号

早いもので、今年もあとわずかとなりました。寒い日が続くと体が縮こまりちょっと猫背になりませんか？ 大きく伸びをしてみると、手足の先まで新鮮な空気が流れていくのを感じられます。朝の冷たい空気は、ひんやりとした中に凜とした清々しさを感じることができます。ちょっと早く起きた日は、美味しい空気を体中に吸い込んで、呼吸を整えて「さあ、今日もたくさん笑うぞ！」って唱えてみましょう。心の元気と笑顔は繋がっています。大変な一年でしたが、今年の締めくくりは笑顔で過ごしましょうね(\*\_\*)



## ☆スクールカウンセラー来校日☆

12月15日(火)

1月12日(火)・ 1月26日(火)

専門の先生と話すことで違う角度からの見かたに気付くこともあります。思春期の子どもたちの難しさや戸惑いに悩むことがあったら、遠慮なくご相談ください。

「ほほえみ相談室」

開室時間 月曜日 ~ 金曜日

10時 ~ 15時30分

<12月は23日(水)までです。1月は8日(金)からです。>



## 『ストレスや心の不安から身を守る』

これは相談室にある本の題名です。紹介しますと…日常生活の中には「ストレスが溜まった！」とか「ストレス発散したい！」などよく耳にする言葉があります。では、ストレスって何でしょう？それは、嫌な気持ちや辛い気持ちが重なって、私達の体や心に影響を与えて歪んだ状態になっていることをストレスと言います。ストレスなんてなければいいのに！と思いますよね…。でも実際はストレスが全くない世の中というのは、あり得ません。何故ならストレスの多くは人間関係から来ているからなのです。だから、ストレスから逃げ出すのではなく、どうやって付き合っていくかが大切なのです。

## 『いいストレスと悪いストレスを見極めよう！』

誰にでも心がモヤモヤしたりイライラすることがあります。これには必ず原因があるのです。悪気がなくても、周りの人に当たり散らしたりしまい、後で自己嫌悪に陥って苦しくなることがあります。まずは自分の気持ちに問いかけて、この原因を見つけることが大切です。見つければストレスを解消する方法もわかり心が楽になっていきます。そしたら少しずつ感情を表に出す練習をしましょう。「まだ大丈夫」とか「がんばれる」と無理をしないで“少し吐き出さなくちゃ”とストレスを認めていきましょう。

ストレスは悪いものばかりではありません。乗り越えて克服することで心が逞しくなる「いいストレス」もあります。人には小さなストレスを押し返す力があります。頑張る力を生み出してくれたり、能力を高め可能性を広げるのに役立つこともあります。是非「いいストレス」にかえられるように前向きにとらえてください。この本を詳しく読みたい方は相談室にありますので読みに来てください。