

相談室だよ!



藤岡南中学校

ご卒業おめでとうございます。



2024.3

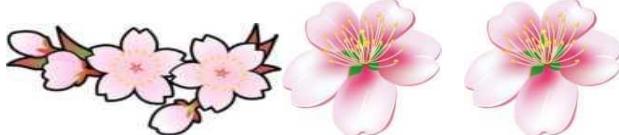
3月・・・今のクラスで過ごす時間も残りわずかですね。この1年間で、みなさんはたくさんのこと学んだと思います。みんなの成長を近くで見ることができて嬉しかったです。1、2年生のみなさんも、約1ヶ月で学年が上がります。来年度に向けて、やり残したことがないようにしたいですね。

卒業生のみなさん、それぞれの歩む道で頑張ってくださいね。

新しい環境に馴染めるか不安なとき...



春は新生活を迎える人が多く、出会いと別れの季節でもあります。新生活はストレスを感じやすく心身に不調が出やすいということは、みなさんも経験的に知っているのではないでしょうか。環境が変化したとき、ある程度時間をかけければ多くの場合で、新しい環境に馴染むことができます。しかし、それまでの間は、心身に負担がかかり、馴染む前に心や体の不調でうまくいかなくなってしまうこともあります。環境の変化によって起きるストレスを軽減して、新しい環境でやっていく方法をいくつか紹介します。参考にしながら、4月に向けて少しづつ心の準備を始めてみてくださいね。



【変化しない部分をつくる】

変えなくてよい部分はなるべく変えないようにすると、新しい環境に慣れるまでの心身の負担を軽減できます。音楽・テレビ・食べ物など細かい生活の変化を少なくしてみましょう。昔の友達と連絡を取る時間を確保するのも大切です。



【なんとかなる】という気持ちをもつ】

根拠のない自信も大切です。新しい環境に慣れるまで、気長に待ちましょう。逆に『どうにもならない』と思い込んでしまうと、本当にどうにもならなくなってしまうことがあります。

【自分なりのリラックス方法を身につける】

新生活で起きる不調は、ストレスによるものです。ストレスを上手に解消しましょう。ストレスを解消するためには、いろいろな方法がありますが、自分に合った方法を選ぶとより効果的です。音楽を聴いたり、ゆっくり寝たり...軽い運動も良いですね。

【新生活に楽しみを見つける】

新生活はストレスがかかる一方で、新しい刺激にふれたり、新しい発見があったり、良い変化やチャンスが起こったりすることもあります。新しく小さな楽しみが見つかることで、心身が良い方向に向かいいます。変化を前向きにとらえてみてくださいね。

月	火	水	木	金
				①
4	⑤	⑥	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22

※○印は10時から16時まで相談員がいます。

※1年間ありがとうございました。