



さわやか通信

No.8

大田中学校

令和7年1月15日

明けましておめでとうございます。

3学期は、3ヶ月間と、短いです。1, 2年生は、来年度に向けてエネルギーを蓄える時期ですね。3年生のみなさんにとっては、試練を乗り越えた先にある“春”を願い、努力の時です。悔いの無い学校生活を送ってください。

みなさんにとって2025年が良い年になるように全力で応援していきますので、今年もよろしくお願ひします。

5月から生徒の皆さんと個人面談を行いました。個人差はあるかと思いますが、抱えている悩みや心配なこと、不安なことがある人は話せたでしょうか。面談は終わりましたが、何か困ったことや心配なことがあるときは、一人で抱え込まずに相談室を利用してください。



「ストレスマネジメント」聞いたことがありますか？

心や身体に悪影響を起こすストレスと上手に付き合い、状況に応じて対処していくこと。「ストレスとの上手な付き合い方を考え、適切な対処法をしていくこと」です。

ストレスを書き出してみよう。

不安やモヤモヤしたものを書くと、気づきにつながるよ。

好きなことや楽しめることをしよう。

- ・大きな声で歌う。
- ・ランニングをする。

人に伝えてみよう。

一人で頑張るのではなく、「サポート」を受けながらストレスと付き合う。
周りの信頼できる人に話を聴いてもらうと、気持ちの整理ができるよ。

相談室よりお知らせ



1・2月のスクールカウンセラー来校日

1月21日(火)、2月4日(火)、2月25日(火)

*保護者の方もご相談いただけます。ご連絡いただければ時間の調整をさせていただきます。

大田中学校（さわやか相談室）

電話番号 62-0051