



冬休みは もう間近

12月になりました。2学期もあとわずかです。冬休みは、部活や学校の宿題などがありますし、3年生は、私立の受験も始まります。



年末・年始という特別な期間になりますので、生活も不規則になりがちですし、少し自由な時間ももてると思います。ぜひ、心身の健康に気を配り、生活してほしいと思います。3学期、また元気な皆さんにお会いしたいと思います。

ストレスの解消法について

ストレスチェックテストを11月号でお配りしましたが、やってみましたが？11月7・14日は、2週にわたり、3年生のみなさんと授業をしました。ストレスについて知り、解消法を試すことで、日常の中で生かしてほしいという願いがあります。

今日は、3年生の人の感想をお知らせしていきたいと思います。

感想

- 自分でできるストレス解消法をみつけ、受験勉強をがんばっていきたいです。ストレス対処動作法を家族にも教えたいです。
- 最近は、期末テストでいそがしく、自分の時間を作ることがあまりなく、ストレスになっていました。ですが、今日の授業でたくさんのストレス解消法をしつたので、これを生かし、今回の期末テストで高得点をとれるようにがんばりたいと思いました。
- 自分がストレスがたまっていることに気づけたし、ストレスをなくすのをやって、ちょっとストレスがなくなってすごかった。これからもストレスの対策として使っていきたいです。
- ストレスを感じやすい時期なので、心の授業を受けることができて良かったです。普段、考えすぎてしまったり、必要以上に他人からの注意を気にしてしまうことがあるので、それはおかしいことじゃないとわかって安心しました。自分なりのストレス解消法を見つけて、卒業まで頑張りたいと思います。
- この授業の診断で、やっぱりストレスがとってもたまっているんだなと思った。行動や体にもあてはまるサインがあり、やっぱりそうだろうなって思ってしまった。だから近いうちにカウンセリングをやりたい。また、この授業を受けて、もっとしっかり自分と向き合って強くなっていきたいなと思った。
- 今回の授業で、体や行動にでるストレスサインやストレスチェックテストで自分に当てはまる箇所がたくさんあった。自分はストレスを抱えているとイライラして人に当たってしまうので、今回教えてもらったストレス対処動作法をやっていきたいと思いました。
- 力がぬける感じが感じられて気持ちよかったです。たまにストレスを感じがあるので、自分に合った解消法をみつけたいです。受験に負けないようにがんばります。
- ストレスについて考えることができました。疲れるようなストレッチがあつたけれど、リラックスできたと思いました。
- ストレス対処動作法をやって、肩の力がぬけるしゅんかんを感じることができました。

※原文のまま掲載しました。

まだまだ沢山の感想を紹介したいと思いました。感想を読んで、授業を実施できてよかったです。リラックスして、良いお年をお迎えください…