

相談室だより

令和5年9月

千葉商科大学付属高校のみなさん こんにちは!

2学期が始まりました。今月は柏葉祭がありますね! 準備は進んでいますか? 楽しみですね。

まだ暑さもあり、いつもの日常生活や学校生活に戻るまで、身体が慣れるまでに少し時間がかかるかもしれません。疲れを感じた時は頑張りすぎず休息し、少しずつ戻していきましょう。

久々の学校生活で、ストレスを感じることもあるでしょう。友達など人との関わりはいいこともたくさんですが、うまくいかない、すれ違ってしまふ、言いたいことがうまく伝わらない、我慢してしまう…などなどストレスを感じることもあるかもしれません。もちろん人付き合い以外にも、気温や音、におい、混雑した電車など、ストレスの原因となるものはたくさんあります。残念ながら、ストレスがない生活は現実的ではありません。うまく付き合っていく方法は人それぞれですが、自分にあった付き合い方や解消法をみつけられるといいですね。ストレスの対処法のアイデアをいくつか載せてみます。

【ストレスコーピング(ストレスへの対処)】

- ・友達と話す、家族と話す、好きなものやおいしいものを食べる
- ・散歩、運動、ストレッチ、深呼吸をする、寝る、ゆっくりお風呂に入る、ぼーっとする
- ・映画、動画、読書、買い物、ウィンドウショッピング
- ・ゲーム、好きなにおいをかぐ、アロマ、大きな声を出す、歌う



【相談室について】

開室日 月曜日と金曜日 ※変更の場合は、相談室だよりや相談室前の掲示でお知らせします

開室時間 9:00~16:30

場所 相談室(保健室の横にあります)

利用できる人 千葉商科大学付属高校の生徒と保護者

【利用方法】

【直接相談室に来る】予約が入っていない場合はその場で相談することができます。

【予約をする】①相談室に来て申し込みをする。

② メールで申し込む。アドレス soudan@hs.cuc.ac.jp にご連絡ください。

※受け取ったメールはカウンセラーだけが読みます。

※返信はカウンセラーの来校のタイミングになるので、数日お待ち下さい。

③ 電話で予約をする。学校の代表電話にかけて、相談室につないでもらって下さい。

【9・10・11・12月の開室日】

9月 1.4.8.11.15.22.25.29 日 10月 2.6(amのみ).13.16.20.23.27.30 日
11月 6.10.13.17.20.24.27 日 12月 1.4.8.11.15.18.22 日

