

カウンセラー自己紹介

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新2年・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。皆さんの高校生活が沢山の素敵な思い出で溢れますこと、そして、かけがえのない友情を分かち合うことが出来ますことを祈っています。



名前：則松 彩絵（のりまつ あやか）

勤務日：月曜・火曜・木曜

趣味：音楽鑑賞（バンドが好きです!）・ギター・手芸

好きな食べ物：抹茶スイーツ・辛い食べ物・コーヒー

自分を動物に例えると：猫（家ではだらだら過ごしたい派です）

行きたい場所：抹茶スイーツ食べ放題！

一言：みなさんと一緒に過ごしたり、話したりしたいなと思っています。まだ分からないことも多いので学校のこと、みなさんのこと、色々教えてくださいね。よろしくお願いします！

名前：中野 花桜（なかの かお）

勤務日：水曜・金曜

趣味：映画鑑賞・リアル脱出ゲーム

好きな食べ物：お寿司

自分を動物に例えると：犬（と、よく言われます!）

行きたい場所：北海道

一言：みなさんにお会いできるのを楽しみにしていました。学校生活を楽しく過ごすお手伝いが出来ればと思っています。不器用なところがあるとは思いますが、これからよろしくお願いします！

ストレスの対処法を考える

みなさんは、最近ストレスだなと感じることはありますか？天候、新しい環境、友達関係、勉強など、ストレスの元になるものは、たくさんあります。ストレスだと感じていなくても、なんだか体調がよくなかったり、気持ちが重いことがあったり、イライラしやすいこともあるかもしれません。

体や心がこのようなSOSを出しているときには、気分転換や自分なりの発散方法で自分を休ませてあげましょう。ストレス発散には、次のような効果や方法があります。みなさんの方法はなんですか？

【ストレス発散の効果】

- ◇リラックスすることが出来る
- ◇集中力が高まる
- ◇気持ちを切り替えることが出来る

【ストレス発散の方法】

- 深呼吸・好きな音楽を聴く・軽い運動（散歩、ストレッチ、ジャンプ…）・人に話す
- などなど…



何か話したいときには、相談室に話を聴いてくれるカウンセラーがいます。ご利用くださいね。