生徒指導通信

凡事徹底 ～心を清め 心を磨き 心を鍛える～

令和７年５月３０日(金)
第５号
発行：浅野川中学校
文責：生徒指導部

ストレスをうまく乗り越えるには？

　みなさんは日々の生活のなかでストレスを感じることはありますか？頑張って取り組むのはとても大切なことですが、ストレスが強すぎると、お腹が痛くなる、病気にかかりやすくなるなど、体に悪い影響がでることがあります。しかし、適度なストレスは、人の心を強くするとも言われています。ストレスと上手に付き合う方法を知り、それを生きる力に変えて、いろいろなことに挑戦していきましょう！

【ストレスをうまく乗り越えるヒント】

①今日することは今日のうちに、
　明日できることは明日する

【今日すること】
数学の宿題
机の整理

【明日すること】
プリントの整理
作文の宿題

②汗をかく

強めの運動をして、汗をかこう！いやなことを忘れやすくなり、元気がわいてくるよ！

参考「イラスト版　子どものレジリエンス」　上島　博　著

最近あった、うれしかったこと

・正式に部活動の仲間と部活をする中で沢山の人と仲良くなり、協力し、楽しく活動することができているからです。(1年)
・ありがとうをたくさん言えたしたくさん言われたこと。(1年)
・理科と数学の問題で班のみんなと問題の答えを共有し合って問題を導き出したこと。(1年)
・いいところカードを書いたときに友達が、確かにそうだね、と言ってくれた。(2年)
・シャトルランや持久走で良い記録を出した時に友達がすごいと言ってくれたこと。(2年)
・今まで話したことない人とクラスがおなじになって仲良くなったこと。(2年)
・他の生徒に何かしてもらったら自分から「ありがとう」と言えるようになったこと。(3年)
・初めてクラスが同じになった人や話してみたかった人と話すことができたこと。(3年)
・部活でずっと苦戦していたことができるようになったこと。(3年)

周りで起こったステキな出来事

・時間になりそうなときに、声の大きい人が、”もうすぐでチャイムなるよー”とみんなに呼びかけているのがとっても素敵だなと思いました。(1年)
・みんな挨拶をして朝教室に入ってくるようになったことです。(1年)
・「ありがとう」と「ごめんなさい」をみんな言えていること。(1年)
・クラスのほとんどがありがとうをちゃんと言える。(2年)
・授業でわからないとこがあったら周りの席の人がわかりやすく教えてくれること。(2年)
・いいところカードでみんな人の良いところを探せていたところ。(2年)
・体力テストのときにみんなが応援していたこと。(3年)
・○さんが、黒板が消えていないことに気づいて、係でないのに、なにも言わずに消してくれていたこと。(3年)
・クラス全員が旅行記を期限中に出していたこと。(3年)