



令和5年10月2日（月）
倉敷市立郷内中学校
第3学年 学年通信 第8号

ストレスにうまく対処しよう

9月28日（金）6時間目に、スクールカウンセラー新山先生による「ストレスマネジメントとリラクゼーションストレッチ」の授業がありました。



「適度なストレスは人間の成長に必要。上手な付き合い方が大切であること、硬直的な見方や考え方にとらわれないよう、解決思考へ近づいていけるよう柔軟な思考をもつことが良い感情につながる」とアドバイスがあり、身体をリラックスさせる方法として適度な運動を生活の中に取り入れていく「リラクゼーションストレッチ」を全員で行いました。



ストレス度チェックをやってみたところ、3年生全体では過度のストレス状態にある人はいませんでした。これからプレッシャーがかかる時期になりますが、ストレスとうまく付き合っていけるよう今日の活動を生かしていきましょう！

【生徒の感想】

寝る前に、不安や悩みを考えがちだったので、これからはプラスのことを考えて眠りにつこうと思いました。また、漸進性弛緩法も実践しようと思いました。「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい」という言葉がありますが、本当にそうだな、と思いました。(A組男子)

自分自身の考え方に執着せず、別の考え方を見つけたりして考え方を変えてみようと思いました。また、体のストレッチなどで試験前などの緊張する場面でも使えたりするものがあると知りました。自分自身、緊張することがよくあるので活用したいと思いました。(B組女子)

保護者の皆様へ

○文化祭、体育会での観覧について

10月5日（木）の文化祭ではステージ発表や展示発表など、お子様の学校生活の成果をご覧になることができます。時間は9:55～14:30となっています。自家用車でお越しの場合は西門から入って体育館の東側に駐車をお願いいたします。10月26日（木）の体育会では学校への駐車はできないので自家用車でお越しの場合は「山竹公園」での駐車をお願いします。**なお、26日は、開催の有無にかかわらずお弁当が必要です。**生徒は教室でお弁当を食べますので登校時に持たせてください。

○進路関係の書類を持ち帰ります

10月6日（金）に第2回進路希望調査を配付します。現在の進路希望について知る手がかりになると同時に11月の進路懇談に向けて話し合いの資料にさせていただきます。ご家庭でよく話し合ってください。お子様と保護者の署名（本人が書く）を記入した用紙を担任に提出してください。**締め切りは10月20日（金）厳守です。**よろしくお願いたします。この希望調査は県の調査への資料にもなりますので、今後の進路選択を見据えて具体的に書いていただけるとありがたいです。これより入試関係の大切な書類を配付する機会が増えますので、ご協力よろしくお願いたします。