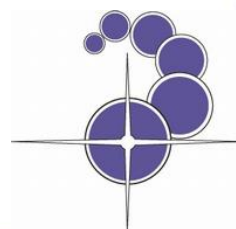


# 4 学年だより

～ Quest ～

令和2年6月9日

第8号



## 通常登校再開から1週間

通常登校再開から1週間たちました。少しずつ学校生活に慣れてきたのか、休み時間や放課後に生徒同士で楽しそうに過ごす姿をよく目にします。今週から部活動も再開されます。感染予防をしっかりと行いながら、通常の学校生活を送っていきましょう。

## 生活習慣形成講座

6/2(火) 3・4限に生活習慣形成講座が行われました。

後期生になると、毎日の授業が6コマから7コマに増え、課題の量と科目も増えます。また、学習内容が難しくなります。学校生活の中で、ストレスを感じる場面が多くなるといえます。そんな中等4年生が、高校生としての生活を上手に送れるように設定されたのが生活習慣形成講座です。

3年前まで村上中等のスクールカウンセラーをお願いしていた鈴木久美子先生を講師に招き、高校生活が送りがやすくなるような話をさせていただきました。内容は、エゴグラムによる自己理解と\*ストレスコーピングについてでした。\*ストレスから自分を助けるときの助け方のことです。

生徒は集中して話を聞いていました。感想シートからも生徒が熱心に話を聞いていたことがよくわかりました。以下に生徒の感想を載せます。

エゴグラムで自分の知らない一面を知ることができて良かったです。

私はストレスを感じても、うまく発散することができずためこんでしまうので、ストレスコーピングや深呼吸の練習をしてみたいと思います。

苦しい気持ちがあるのは自分だけではないと思えて良かった。

生きていく中でストレスというものは必ずおこることだから、それをどう対処していくか、自分に合った対処法を見つけていきたい。

これからの人生でつらいことがたくさんあると思いますが、今回教えていただいた「どんなにつらいことも必ず終わりがくる」というのを思い出して頑張っていこうと思います。

自分は物事をひねくれて考えてしまって、どんどんストレスがたまったり考えすぎたりする人だと思う。これからは、教えていただいた呼吸法やストレス対策をして、なるべく前向きに生きていきたいです。

「しすぎると良くないコーピング」をしていることが多いので、今後気をつけたいと思った。

友達に相談を受けたときは何かしら意見やアドバイスをあげなきゃだと思っていたけれど、無理に何かを言おうとせず話を聞いてあげるだけでも大丈夫なんだなと思いました。

これから過ごしていく中で、きっとたくさんストレスを感じるが増えていくと思うので、その時は、今日聞いたストレスコーピングの内容を思い出したいと思います。

自分ではあまりストレスを感じているつもりではなかったけれど、ストレス反応が思ったよりあてはまるものが多くて、実はストレスがたまっていたのかなと思いました。

私は、つらいときや相談したいことがあるときは、結構スクールカウンセラーや先生に相談する方なので、これからも何かあったら自分で抱え込まず、まわりの人を頼っていきたい。



#### 新潟県立村上中等教育学校

TEL 0254-52-5115

FAX 0254-53-6773

#### 学校ホームページ URL

<http://www.murakami-ss.nein.ed.jp/>

#### 電車不通時の連絡

mrk-ss.16@murakami-ss.nein.ed.jp