



泉が岡



令和5年6月28日
宮城県塩釜高等学校

6月

29日(木) 西キャンパス

7月

4日(火) 東キャンパス

13日(木) 西キャンパス

18日(火) 東キャンパス

20日(木) 西キャンパス

8月

29日(火) 東キャンパス

9月

5日(火) 東キャンパス

14日(木) 西キャンパス

19日(火) 東キャンパス

28日(木) 西キャンパス



梅雨の季節になりました。

蒸し暑い日や雨で肌寒い日など、気温と天候が変わりやすいこの時期は、知らず知らずのうちに疲れがたまっていることがあります。疲れを感じていなかったとしても、休憩や息抜きを意識的に取ったり、日頃の睡眠も大切にしてください。

みなさんは自分なりのストレス解消法がありますか。

勉強に部活に忙しい毎日だと思いますが、時間配分を工夫して、一日の中でホッとリラックスできる時間が持てるといいですね。

心を休ませることが難しいときは、体だけでもしっかり休ませると、心の回復にも役立ちます。ストレッチや伸びをして、体がリラックスした状態を体感してみましょう。体に力を入れて伸びをし、一気に脱力すると、「体がリラックスした状態」になります。

眠れないときは、全身で思いきり伸びをして、「はー」と息を吐きながら体をゆるめると、リラックス状態を作ることができます。その後、軽く目を閉じて、ゆったりと眠くなるのを待ちましょう。「早く眠らなくては」と頑張りすぎると、身体が余計に緊張してしまいます。リラックスして、軽く目を閉じているだけでも、身体を休ませることにつながります。

「人に話を聞いてもらう」ことも効果的なストレス解消法の一つです。

なんだか気持ちがイライラするとき、

困っていることがあるときは、

気軽にカウンセリングルームを

訪ねてみてください。

(スクールカウンセラー)



保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

★時間・場所

東キャンパス 10:50~16:20 相談室(1階校長室隣)

西キャンパス 9:50~16:00 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所は変更になる場合があります。

★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188

(西) Tel 022-362-1011

