

生徒相談便り



令和元年12月2日
軽井沢高等学校 生徒相談係

軽井沢高校では日頃より生徒の皆さんへカウンセリングの時間を提供しています。

12月からカウンセリングが予約なしでいつでも受けられるようになりました。授業のこと、クラスのこと、部活のこと、先生のこと、家のこと、将来のこと、なんでも話に来て下さい。

カウンセリング時の授業は公欠扱いになります。

先生の許可は要りません。思い立ったときにいつでも利用して下さい。

利用は1人1日につき1時間のみとします。

扉に「利用中」の札がある場合は利用できません。次の時間に来て下さい。もしくは予約表に「出欠番号」を書き込んで下さい。



場所：生徒相談室（保健室隣の部屋）

曜日：木曜日

担当：山口 奈美 カウンセラー

受付：空いている時にいつでも入れます。

予約不要。

困ったときのストレス解消法

皆さんは毎日の生活に疲れがたまっていますか？日々色々な人と仕事や生活をしているとどんな人でも知らず知らずのうちにストレスがたまるものです。そんなときにおすすめなのが「本能」を使った活動です。皆さんは授業中も静かに机に向かって座っています。実はこれ「大脳」が自分をコントロールしているから可能な活動なのです。しかし「大脳」ばかりを使うと人間も動物なので非常にストレスがたまってきます。「大脳」の疲れを癒すには同じくらい「本能」を活動させることが大切なのです。「本能」を使った活動とは、何かを追いかけて走り回る、火を見る、土の臭いをかぐ、草に触るといった、動物としての人間が本来持っている五感をフルに使った活動です。「大脳」を使って疲れたときは同じ分だけ「本能」を使ってバランスを取ると良いですね。ちなみにスマホは「大脳」を使った活動です。疲れたときには良くないかもしれません。