



並木中等story

令和2年4月20日号

何でストレスを発散する？

今回も、休校で自宅学習をしている生徒の皆さんに伝えたいと思ったことを掲載しました。

皆さんはストレスを感じた時にどのようにしていますか。私は中学生の時にはもらってきた段ボールをびりびりに破って発散したことがありました。高校生の時は何Kmかを走って解消していました。今はなるべく話をするようにしています。(話された人は迷惑かもしれませんが・・・)

そのように言っても、話したくない内容もあります。話せる人がいないときもあります。私もかつて、深く落ち込んだ時期がありました。その時は専門のカウンセラーのところに行きました。30分話ただけで気分が変わったのを覚えています。「何でこんなことにこだわっていたんだろう。」とその時は思いました。アメリカ合衆国では一般の人が掛かり付け医に行くように、掛かり付けのカウンセラーの所に行くとも聞きました。日本ではそこまでは利用されていませんが、**カウンセラーを利用している人は年々多くなっています。もし、ストレスが続く時にはお薦めします。**学校のスクールカウンセラーに相談しても、センターに行っても、電話でも、メールでもいいのですよ。



校庭の八重桜

子どもの教育相談

茨城県教育研修センター（無料）

電話 029-225-7830

FAX 029-302-2161

メール 7830@center.ibk.ed.jp

※通所もあります

茨城カウンセリングセンター

（通所型 心の相談・・・有料）

予約 029-225-8580