



並木中等story

令和2年5月18日①号

イライラしたら深呼吸！

レジリエンスの続きの話になります。5月15日号でストレスを感じたら感情の冷静化が、まず大切であると久世先生の話を紹介しました。感情が高ぶったままで何かをしようとしても、集中できないことが多いです。失敗しやすくなります。ある生徒は友達とけんかをしてイライラが抑えられないまま下校し、途中赤信号を無視したため、事故に遭いました。そのようにならないための対処方法です。**イライラが抑えられない時は次の行動をおすすめします。**組み合わせて行っても良いです。



- 深呼吸・・・ゆっくり息を吸う、吐くを繰り返す。
- かけ算九九・・・7の段が良いという人もいます。
- 空を見る・・・景色でも良いそうです。
- 植物を見る
- 絵を見る・・・好きな絵があれば一番良いそうです。
- 別室にこもる

他にもあると思います。あなたなりの方法を見つけてください。続きは、また後日！

祝 合格おめでとう！ 令和元年度実績

卒業生152名（ ）は過年度卒の内数

東京大学	10	(2)名	全大学医学部・医学科	17名
国公立大学	103	(14)名	私立大学	345 (53)名