



並木中等story

令和3年3月15日号

ストレスを抱えたら話しましょう！

春はいろいろと環境が変わり、不安を抱える時期です。不安がストレスに変わる人もいます。そのような人に伝えたいことが“ストレスを抱えたら話をしましょう”ということです。人は話すことによって落ち着くことができるようになっていきます。そのようなことから、カウンセリングが有効なのです。私もカウンセリングで救われた経験があります。私は一人で悩んでいて、考えが悪循環に陥りました。何日かその状態が続くと腹痛がひどくなり、抜け毛も増えました。そこでカウンセリングを受けることに

しました。60分間、日頃の不満を訴えただけですが、その後、気持ちが楽になりました。話をすることによって自分の頭の中を整理することができたのです。

皆さんもストレスを抱えた時は、信頼できる友達や先生、(身近な人に話しづらい時は)相談機関に話をしてみてください。茨城県教育研修センターの子どもの教育相談は、無料電話で 029-225-7830 です。FAXは029-302-2161 メールは7830@center.ibk.ed.jpになります。



祝 《科学の甲子園ジュニア全国総合4位》

科学の甲子園ジュニアエキシビジョン大会で本校2年次チームが全国4位に入賞しました。なお、数学分野では2年生チームが、情報分野では1年生チームが1位となりました。5年生が出場する科学の甲子園は3月19～21日につくば国際会議場で開催されます。