



## ～安心できる場所がある～ 心の回復力をレベルアップ！

みなさん、こんにちは。新しい生活がスタートしましたね。新しい生活はどうか？  
新しいことは、ワクワクドキドキするものです。ドキドキは、頑張るぞ！というやる気になることもあれば、ストレス  
になって心や体が疲れてしまうこともあります。

疲れたときは、自分に合った心の回復が必要ですね。おススメの方法を4つお伝えします。



**オススメ!**

### ①規則正しい生活をする

緊張が続くと、体内リズムが崩れてきてしまいます。

だからこそ、早寝を心がけ、決まった時間にご飯や入浴をして、リズムを整えてくださいね。

### ②リラックスできることをする

顔の上に温かいタオルをのせてみたり、好きな音楽を聴いてみたり、のんびり散歩してみたり。

自分なりのリラックス方法で、心を休ませましょう。

### ③ゲームやスマホを使う時間を決めて、守る

ゲームやスマホは、気が付かないうちに使い過ぎたり、やめられなくなったりすることも。

何事もバランスが大切です。お家の人とルールを決めるのがおススメです。

### ④つながりを大切にする

自分の思いを外に出すことで、心が軽くなります。家族や友達とお話したり、一緒に運動したり、手紙を書いてみたり…コミュニケーションをとってみてくださいね。

友達や家族に話しにくいことは、学校の先生や、SC（スクールカウンセラー）の潮先生・三宅先生に相談することができます。また緑ヶ丘中学校では、心の不安を和らげるお手伝いとして「相談室」を設置しています。あなたの不安を軽くしたり、一緒に解決したりしたいと思っています。「相談室」について詳しく知りたいとき、SC（スクールカウンセラー）の潮先生・三宅先生と話がしたいと思ったときは、ぜひ担任や学年の先生に相談してください。一人で悩まないで、声をかけてくださいね。

