

# 教育相談だより 5月号

令和8年5月7日  
兵庫県立神戸高等学校  
管理保健部

爽やかな季節になりました。緊張していた気持ちから自覚がないのに心と身体の疲労が溜まりやすい時期です。まずは、生活のリズムを崩さないように心がけましょう。起床後はカーテンを開け、朝日を浴びると脳が目覚めやすくなります。あなたに出来そうなちょっとしたことから始めてみましょう。

キャンパスカウンセラー 比嘉先生より

こんにちは!キャンパスカウンセラーの比嘉と言います。  
新学期が始まり1カ月がたち、新しい学校生活に慣れてきた頃だと思います。  
そして毎日頑張って張りつめていた気持ちがホッとゆるみ、疲れが出やすく時期です。  
そのため忙しい日々の中でも、自分自身のセルフケアがとても大切です。  
みなさんはリラックスをしたり、ストレス解消をしたりする方法をいくつ持っていますか?



## ○ 4種類のストレス解消法 ○

- ① 言語による発散型…お友達や家族と話したり、電話やメール、SNS など自分の気持ちを表現し、相手に受け止めてもらうことで発散をする。
- ② 運動による発散型…スポーツ、ジョギング、散歩、ダンスをするなど、運動することで発散させる。
- ③ リラックス型…入浴、ストレッチ、マッサージ、昼寝、ホットドリンクを飲むなど、硬直した体とこころを和らげることで、ストレスを発散させる。
- ④ 気分転換型…ゲームやユーチューブ、映画鑑賞、読書、美術鑑賞など、一時的にストレスの原因から距離を取り、いったん忘れることでストレスを発散させる。

自分がよく使っている方法、使っていない方法は何でしょうか?そしてお友達はどうな方法を使っていますか?お友達の方法を参考にしてみてもいいかもしれません。  
様々なリラックスの仕方、ストレス解消の方法を試して、自分に合う方法を増やしていきましょう!

## 【5・6月のキャンパスカウンセリングについて】

日 程 : 5月11日(月) 、 5月19日(火)  
6月 2日(火) 、 6月10日(水) 、 6月16日(火)  
時 間 : ① 11時~11時50分  
② 12時~12時50分  
③ 13時~13時50分

予約方法 : 担任または養護教諭にご相談ください。日程を調整しご連絡します。  
神戸高等学校 TEL:078-861-0434

※ キャンパスカウンセリングで相談する内容は秘密厳守です。  
※ キャンパスカウンセリングを受ける時間帯の授業は公欠扱いとなります。

