

『天高く馬肥ゆる秋』



空が澄み渡り高く見える秋ごろ、馬たちも過ごしやすく食欲も増してたくましく育つ、といった秋の快適な気候を表現したことわざです。しかし元となった中国の故事では、秋になると敵の馬が大きく強く育ち、その馬で攻め込んでくるから警戒せよといった意味を持っていたそうです。

馬肥ゆる秋、私たちも食べすぎには注意して、秋の空気を満喫しながら疲れたところと身体をリフレッシュしましょう。



自分のストレス対処法を見つけよう！



ストレス

「ストレス」という言葉は、今や小学生でも日常的に使うほど、多かれ少なかれ、私たちは日々様々なストレスを受けながら生活しています。

物理的なもの

- ・雨で服がぬれ
- ・荷物が重い など

心理的なもの

- ・将来が不安
- ・イライラする など

身体的なもの

- ・頭痛がする
- ・体重が増えた など

対人関係

- ・家族とケンカ
- ・LINEトラブル など

★生きていれば何かしらの形でストレスは私たちに付きまわってきます。ストレスを「0(ゼロ)」にすることは不可能なのです。つまり、よく言われる「ストレス解消」という言葉は正確ではありません。「消す」ことはできません、重要なのは「どんなストレスが自分に降りかかっているか」ということを意識し、ストレスと上手につき合うことなのです。それが「ストレス対処法」です。

コーピングリスト

様々な研究から明らかになったのは、ちょっとしたことでいいから、なるべくたくさんの対処法を持っていることが効果的である」ということです。できるだけ時間やお金がかからない対処法が望ましいということも分かっています。あなたはいくつ思いつきますか？

音楽を聴く、部屋の模様替え、髪を切りに行く、1万歩散歩をする、本を読む、ストレッチ、1人カラオケ etc

お気に入りのストレス解消法を事前にリストアップしておく



思いついたストレス解消法を具体的にたくさん書く
なんでもOK 質より量

学校外の電話等で相談ができる機関

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 なやみいおう (固定電話・携帯電話通話無料)

メール相談 soudan@news.ne.jp (受付随時 返信時間平日 9:00~17:30)

スクールネット@伝えんば長崎 (LINE や Web)

- ◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど
- ◇ 相談時間：24時間