



新学期がスタートして約1か月が経ちます。新しい学校、クラスに少しは慣れてきましたか？ちょっと疲れたなあ、なんかわからないけど不安だなあ、気分が落ち込むなあ・・・なんてことはありませんか？不安や緊張は、知らず知らずのうちにストレスに変わってしまうことがあります。ストレスを発散してリラックスする方法には、好きな音楽を聴いたり、温かい飲み物を飲んだり、深呼吸をしたりいろいろな方法がありますが、今回は、自分の気持ちを紙に書き出してみる方法を紹介します。

## 自分の気持ちを感じるままに 紙に書いてみましょう

### <ポイント>

- ・頭で考えず、とにかくペンを動かす
- ・思ったことや事実を思いつくままに書く
- ・書き出す時間は10分以上
- ・誤字脱字、字の大きさなどはきにしない




これは、不安や緊張を解きほぐし、ストレスをためないリラックス方法の一つです。自分の内側にある気持ちを感じるままに書き出してみてください。誰に見せる訳でもないので、上手に書こうとしなくても大丈夫です。わいてきた気持ちをどんどん書きましょう。紙に書き出して外にはき出すことで、気持ちもスッキリし、頭の中も整理されてストレスが激減します。また、自分の感じていることを客観視できるので、自ずと解決策がみえてくることもありますよ。



スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10：00～16：45）

5/7（金） 5/14（金） 5/20（木） 5/28（金）

電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室直通電話（青年期の探求の最終ページに掲載）を利用してください。

