

第2学年 学年通信

南風通信

(みなみかぜつうしん)

須賀川市立第一中学校 第2学年

No. 4 2020. 5. 1 (金) 発行

感染予防

手洗い 換気
消毒 マスク
お家で過ごそう!

5月になりました。みなさん、いかがお過ごしですか。生活のリズムは整っていますか？心の健康は保たれていますか？勉強は進んでいますか？前回の学年通信にストレス軽減に少しでも役立てばと思い、方法を掲載しましたが、今回も引き続き紹介します。参考にしてみてください。



学年集会の様子

ストレス軽減のために

1 音楽を楽しもう。



その時の自分の気持ちに応じた曲を聞くとリラックスできることがあります。気持ちが落ち込んでいる時は、明るくテンポの速い曲、イライラする時はゆっくりしたテンポの曲、また曲の歌詞によって気持ちが前向きになることもあります。この機会に好きな音楽にゆっくり耳を傾けてみましょう。

でも、音量には十分に注意してください。周りの人に迷惑を掛けない程度の音量にしてください。また、イヤホンで聴くときも大きすぎる音は鼓膜に良くない影響を与えるそうです。注意しましょう。

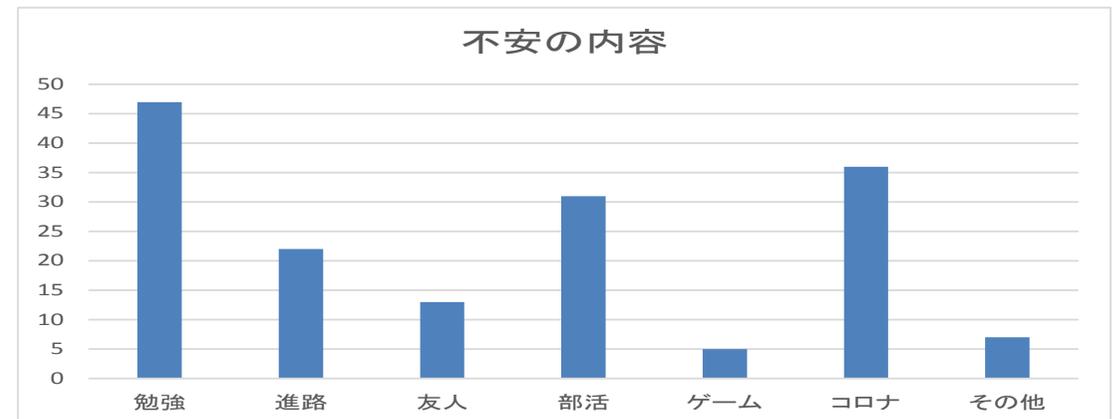
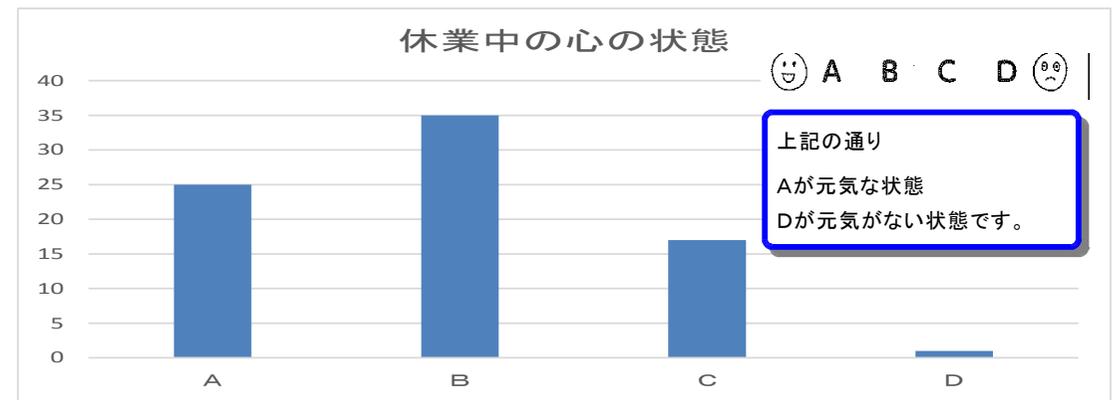
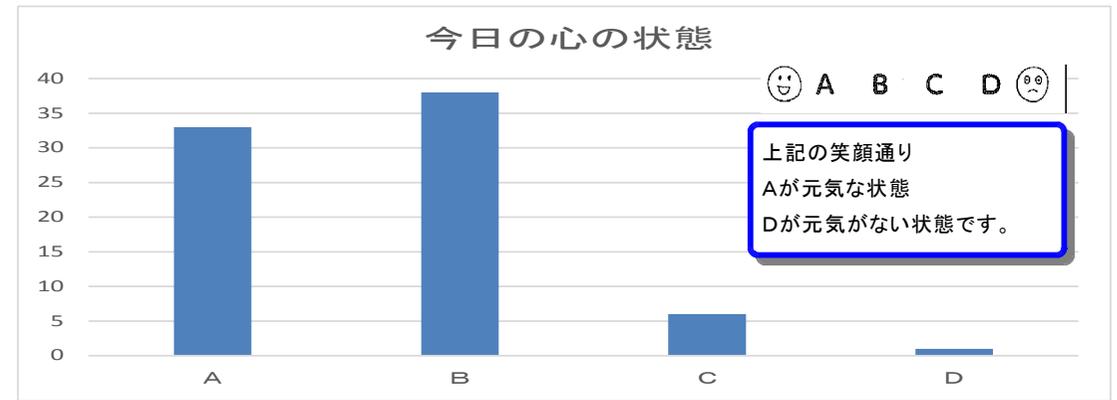


2 今の気持ちを書いてみよう。

「こんな生活はもういやだ」とか「今勉強しようと思っていたのに、お母さんから早く勉強しなさいと怒られた」とか自分の中の「嫌だな」という思いは、そのまま相手にぶつけてしまうと口論になってしまうことも…。それではお互いに嫌な気持ちが増すばかり。でも、我慢してばかりではストレスがたまってしまいます。そういうときは、その思いを書いてみてはどうでしょう。丁寧に書く必要はないので、必要のない紙に書きなぐりするのもいいと思います。心のもやもやを書き出してみると気持ちが少しすっきりしたり違う視点から物事を見つめたりすることもできるかもしれません。時にはいいアイデアが思い浮かぶことも！

今の心の状態は？

22日(水)に登校した際に、心の状態を振り返り、書いてもらいました。それをまとめたのが下のグラフです。特に、「勉強」についての不安が大きいことがわかります。不安が少しでも解消できるよう私たちにできることを一生懸命行っていきたいと思います。



※「ゲーム」という項目は「ゲームから抜け出せなくなるのではという不安」です。

※「その他」には「体力低下」や「家庭でのストレス」などがありました。