

～ YELL・えーる ～

CPSV 進路相談員だより

生徒の皆様へ
第4号(3年生・定時4年生)
胆振教育局
CPSV 西 智子
令和6年1月25日(木)

これから面接に臨む生徒さんへ

教育局より YELL を送ります！！

- 諦めないで粘ろう！求人票を見直そう！
(失敗から学び、経験として捉えよう。選択肢を広げて考えよう。)
- 自分を信じよう！
(自分の強みは、かならずある。自己PRを充実させよう。)
- 周りのサポートを受けよう！(遠慮すること無く周りの支援を受けよう。)

内定した生徒さんへ

「働くには・・・「健康管理」と「頑張る気持ち」が必要です。

■残りの高校生活は「社会人になる準備期間」です。

・生活のリズムを乱さないようにしよう！

※慣れない環境(職場)での生活や仕事では、どんな職種でも体力・気力が必要です。準備のためにも、これからの家庭学習期間2・3月は生活リズムを乱さずに安定した心身を心がけたいものです。

【朝起きられず遅刻が続き、入社しづらくなり早期離職となった事例あり】CPSV 企業訪問情報

- ・社会人のマナーを意識しよう(挨拶・礼儀・敬語)
- ・資格取得や必要な学びなどに取り組もう。
- ・後輩に、先輩としての背中を見せよう！



セルフストレスマネジメント

知っておきたい ①

就職するにあたって緊張だけでなく、不安もありますね。
また、高校3年生(4年生)のこの時期は、
心身の成長と環境の変化が著しい時期でもあります。
ストレスを感じるのは、自然なことです。
ストレスとうまくつきあうことは、様々な病気の予防だけでなく、
今後の人生の充実した生き方につながります。



メンタル不調になってしまう前に・・・ 日常の気晴らしを！！

□□ **自分にあった【ストレス解消法】をみつけよう！** □□

「自分の出来る範囲で自分の健康の面倒をみること」

⇒ **セルフストレスマネジメントが必要です。**

- ・体を動かす(運動にはネガティブな気分を発散、リラックス効果がある)
- ・腹式呼吸をくりかえす(おなかに手をあてて深い呼吸をすると落ち着く)
- ・音楽を聞く、歌ってみるなど(音楽は、人の心と体を癒やしてくれる効果ある)
- ・今の気持ちを紙に書いてみる(頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。客観視できるので、自分で意外な選択肢に気づくことがある)
- ・「なりたい自分」に目を向ける(小さな出来ることからやってみる)
- ・信頼出来る人に話しをする(人に話すことで、気持ちが楽になる)



参考：
文部科学省「健康な生活のために高校版」
厚労省「こころもメンテナンスしよう」

◎ 皆さんのストレス解消法は何でしょうか？ 手軽な気晴らし方法を身につけると良いですね。