

# スクールカウンセラーだよ!

2023年9月 静岡県立浜松江之島高等学校 スクールカウンセラー 伏見 博美



こんにちは、スクールカウンセラーの伏見です。2学期が始まりましたね。今年の夏休みは3年ぶりにコロナ対策の大きな制限のない夏休みということで、部活や催しものに思う存分参加できたのではないのでしょうか。エネルギーを十分蓄え、学校生活モードになって2学期を迎えていけるといいですね。

今月は、**セルフケア**についてお話します。

私たちの周りはストレスでいっぱいです。ストレスは自分自身を向上させる大切な側面もありますが、ストレスとうまく付き合わないと心身に負担がかかることもあります。上手に自分で自分を助けることを**セルフケア**と言います。自分なりのセルフケアをいくつか持って、実際にやって「何かあっても大丈夫」の自分を保てるといいですね。

## 👉 どうやってセルフケアをやるの

- ① 今の自分を客観視して、心身の状態をチェックしましょう。(身体の痛み、モヤモヤ、イライラ)
- ② ストレッサー(ストレスの原因)に気づきましょう。特に小さなストレスに気づき、書き出してみよう。(外在化する)
- ③ ストレスに対して、何らかの対応や工夫をしてみましょう。日々のストレスとうまく付き合うには小さくてもいいので、たくさんの対応を用意して、実際にやってみましょう。自分なりの「気晴らし」をたくさん書いて、時々ながめて自分にインプットするのもいいですね。

- ・だれかとつながる。
- ・深呼吸する。
- ・散歩する
- ・スイーツを食べる
- ・寝る



など20個以上あげてみましょう。

👉 セルフケアと同時に、大切なことは、「自分の心を一人ぼっちにしない」ということです。私たちはお互いに頼る、頼られる関係の中で自立して生きていくことができます。

もし、不安になったり、困ったことがあったら、がまんせず言葉にすることが大切です。信頼のおける友人、家族に話しましょう。家族に話せないときは、学校の先生やスクールカウンセラーに話したり、電話相談などいろんな方法を使ってひとりで抱え込まないでくださいね。

“助けを求める力(援助希求力)”はこれから生きていくうえで大事な力です。

9月の相談日: 6日(水) 13日(水) 20日(水) 27日(水) 12:30~16:30

