

スクールカウンセラーだより10月

静岡県立浜松江之島高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。10月は、過ごしやすい気候になり、体を動かしたり、何かに集中的に取り組むのにぴったりですね。自分がやりたいことに取り組めることができるといいですね。いろんなことがあっても、自分なりに心をゆったいとできるように、心の「ざわざわ」が少しでも落ち着く方法を一緒に考えていきましょう。



◎自分の体やこころの様子に気づこう！

からだ: 頭が痛い・おなかが痛い・眠れない・のどが痛い・気持ち悪い

こころ: さびしい・つらい・気持ちが落ち込む・怒りっぽい・何もやる気がおこらない・イライラする

行動: 暴飲暴食をする・落ち着きがない・涙が出てくる・いつもよりよくしゃべる/しゃべらない



いつもの自分とちがうところはありませんか？自分の気持ちに気づいて、その気持ちを言葉で表現してみましょう。

◎「いつもちがう」時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に！

- ① 休む時はしっかり休む
- ② 食事はきちんととる
- ③ ちょっとでもからだを動かす
- ⑤ 家族や友だち、信頼できる大人に相談する



◎自分にあつたストレス対処法を見つけよう！

*いつでも、どこでも**深呼吸**(吐く息をできるだけなが〜く)

*よく寝る

*自分の好きな音楽を聞く

*ゆっくりお風呂に入る

*日記をつける

*ストレッチをする

(参考: 国立成育医療研究センターこころの診療部)



～保護者の方もどうぞ～

お子様の様子で何か気がかりなことがございましたら、気軽に担任の先生や相談室担当の先生を通して予約を入れてください。話すことで、気持ちが整理されたりいろんな関係性を見直す機会になるかもしれません。

10月の相談日
4日(水)12:30～16:30
11日(水)12:30～16:30
25日(水)12:30～16:30