

スクールカウンセラーだより5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



新学期が始まり、約1か月経ちました。学校生活にも少しずつ慣れた頃かと思います。毎日楽しい人も、ちょっと大変と思っている人も、とても大変と思っている人もいると思います。身の回りのストレスは、決してゼロにはなりません。ストレスは自分自身の成長に役立つという一面もあります。ストレスとうまく付き合えるといいですね。

ストレスの対処法

① 気分ではなく、予定に沿って行動しましょう

気分を変えるカギは、体の外にあります。気分に沿って動くより、予定に沿って動くことで結果的に気分が変わることが多いです。1日、1週間の簡単な予定を立て、実行できることで気分は変わります。



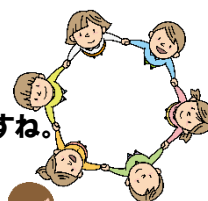
② 不安になった時には・・・

- ・不安をがまんせずに、周りの大人に話しましょう。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てください。
- ・自分の周囲に、お気に入りや心が落ち着くものを置いておくことも good。
- ・ゆっくり深呼吸を10回やってみましょう。



③ つながりを大事にしましょう

- ・家族といろいろ話したり、一緒に料理や家の片づけなどもいいですね。
- ・生活している中で、いろんな人とつながりがあることを気づけるといいですね。



④ 気分転換しましょう

- ・体を動かしましょう。筋トレ、ストレッチ、ダンス、ヨガ、散歩など一日一回はやりましょう。体を動かすことで、夜もしっかり眠れます。
- ・これからやりたいこと、今だからやれることなど具体的に書き出してみたりすることもいいですね。



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、担当の伊藤先生、保健室の松浦先生を通して予約を入れてください。いろんな関係性を見直す機会になるかもしれません。一緒に考えていきましょう。

5月の相談日

- ・10日(水)
 - ・17日(水)
 - ・24日(水)
 - ・31日(水)
- 12:30～16:30