

# スクールカウンセラーだより11月



静岡県立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。

さわやかな秋になりました。秋の夜長、皆さんはどのように過ごしていますか？好きな本を読んだり、ゲームを楽しんだり、夏よりはゆっくり入浴したりしている人もいるかもしれませんね。私は畑仕事をしていても汗をかかず、とっても気持ちのいい季節だなと思って過ごしています。



今月は「気づくこと」と「手当てすること」について、お話します。

私たちの体や心は、絶えず変化しています。楽しい、くやしい、うれしい、いやだなあ……………暑いな、寒いな、痛いな、かゆいな、おなかすいたな……………私たちは、私たちの周りにあるストレスに敏感に反応しながら生活しています。そのような体や心を出すサインに気づくことはとても大切なことです。言葉で自分の気持ちや考えを表すことのできないとき、心の大変さが、頭痛、腰痛、食欲不振、気持ち悪いなどの現れが体に出たり、行動に出ることがあります。そういう時は、きちんと丁寧に「手当て」することが大切です。「手当て」の語源は、痛いところや具合の悪いところに実際に手を当てることです。

手のぬくもり、少しでも早く良くなってほしいという思い、そういう目の見えないところの大切さがあります。

## 大切な自分、大切な家族のちょっとした変化に

### 「気づき」丁寧に「手当て」しましょう。

小さな不安が積み重なっていくと、大きな不安になることがあります。自分一人で解決できないときは、周りの人に助けを求めることは、とても大切な「力」の一つです。友人や家族と話し合うことで解決の糸口がみえてくることもあるかもしれません。スクールカウンセラーもあなたを支える一人として関わっていきたくと思います。気軽に相談に来てみてください。

#### 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教育相談担当の先生を通して予約を入れてください。一緒に考えていきましょう。

#### 11月の相談日

- 1日(水)12:30～16:30
- 8日(水)12:30～16:30
- 15日(水)12:30～16:30
- 29日(水)12:30～16:30