

スクールカウンセラーだより 2月



静岡県浜松江之島高等学校スクールカウンセラー 伏見 博美

寒い日が続きますが、皆さんお元気ですか。スクールカウンセラーの伏見です。

新しい年がスタートして早1か月たちました。1月1日に能登半島の方で大きな地震があり、本当に驚きました。私は石川県出身で、以前はこのような大きな地震は経験しなかったのですが、いつ、どこで大きな災害が起こるかわからないということを改めて感じました。今、自分のやれることは何だろうという思いと、具体的な行動を考えていきたいと思います。



皆さんもそれぞれ一人ひとり、いろんな大変さがあるかもしれません。今月は「大変さを乗り切る力を身につけるコツ」についてお話します。

① 人とのつながりを大切にする

家族、クラスの友人、部活の友人、先生、親戚の人、地域の方々などみなさんの周りにはいろんな方がいます。自分一人ではないということです。この気持ちが頑張れるエネルギー源になります。

② 人助けの経験をする

小さなことでいいです。自分のできることで誰かが助かる、気持ちがよくなるのが私たちの身の回りにはたくさんあります。人助けをすると相手も自分も幸せな気持ちになります。

③ 毎日の日課を守る

朝起きる、ご飯を食べる、歯をみがく……毎日の当たり前をやっていることを生活のリズムとしてとらえ、淡々とやっていく。このことが体や心を整えることに繋がっています。

④ 一休みする

頑張りが過ぎることがずーと続くと、体も心もズツンと切れてしまうかもしれません。ちょっと疲れているな、元気が出ないなという時は休むことが一番！自分の体が出すサインをみのがさないで、深呼吸したり、温かい飲み物を飲んだりして、一休みしましょう。

⑤ セルフケア

セルフケアとは自分自身の心や体の面倒を見ること、ストレスに気づきうまく付き合っていくことを言います。自分が楽しい、気持ちがいいと感じることはなんですか。小さなことでもいいのでたくさん書き出して、やってみましょう。

お子様の様子で何か気がかりなことがございましたら
お気軽に担任の先生、教育相談担当の先生方
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。

2月の相談日

7日(水)12:30～16:30

14日(水)12:30～16:30

21日(水)12:30～16:30