

# スクールカウンセラーだよ！12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。

ぐっと寒くなりましたね。日のさす日中は暖かいのですが夕方から夜の寒さは、なかなかです。こういう時は、体を温めると気持ちもほっこり温かくなりますね。お風呂にゆっくり入るのが一番ですが、耳や手、足など体の端っこを温めたり、深呼吸すると体全体が温かくなります。



さて、今月は「**セルフケア**」について、お話します。

私たちの心や体は常にいろいろなストレス(騒音・暑さ・寒さ・友達との関係・家族関係・勉強がわからないなど)にさらされています。セルフケアで心や体を整えてからストレスに立ち向かうことが大切です。セルフケアは心や体がリラックスしてエネルギーが充電できます。

セルフケアの基準は「心や体がほっとする」ということです。いくつか具体的な方法を紹介しますが、人によって好みが変わりますから、自分なりの方法も考えていきましょう。ただ、ゲーム・スマホはやりすぎると依存症につながることもあるので気を付けて。

- ① 十分な睡眠をとる(理想的な睡眠時間は7~8時間)
- ② 深呼吸する(ゆっくり吸ってゆっくり吐く。できるだけ吐くときはゆっくり)
- ③ お風呂に入る(シャワーだけでなくぬるめのお湯にゆったりと入る)
- ④ 散歩する(気分・意欲を高める脳内物質セロトニンが活性化)
- ⑤ 好きな音楽を聴く
- ⑥ 友達とおしゃべりをする(自分の気持ちを友達に話すだけでも、すっきりします)
- ⑦ 相談する(親、先生、保健室の先生、スクールカウンセラーなど信頼できる大人に相談する)
- ⑧ 絵を描く
- ⑨ 歌う(一人でも、友達と一緒にでも)
- ⑩ ペットと触れ合う

あなたの好きなことは？



## 自分なりのセルフケアを見つけ、書き留め、やってみましょう！

ご家族の方もどうぞ  
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。

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