

# スクールカウンセラーだよ!



2023年6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。

5月8日から、コロナ感染対策の対応が大きく変わり、生活に自由度が出てきた実感を持っている方も多いと思います。「手を洗う」という行為は、コロナ感染予防だけでなく、あらゆる感染症、食中毒の予防に大切なことですので、良い習慣のひとつとして、また自分自身の身を守るルーティーンとしてやっていくといいですね。



## 今月は、「ストレスに気づく」についてお話します。

.....

私たちが生きていくうえで、全てのストレスをゼロにするのは難しいです。テストの成績、友人関係、恋人関係、家族の問題、暑い、寒い、けが、病気・・・私たちは自分の周りにある「ストレス」と上手く付き合っていくことが大切です。

ストレス対処の3つのステップの一番目の「気づく」について考えてみましょう。

ストレスは「心理面」「身体面」「行動面」の変化として現れます。「今までと何か違うなあ」と感じるものがあれば、ストレスのサインかもしれないと気づけるようになることがストレスと上手く付き合っていくはじめの一步です。

身体は心とつながっています。心が不調の時、その不調は身体に出やすいもの。その反対に、身体が不調の時は、落ち込んだり、やる気がなくなったりします。まさに、「心身一如」ですね。こんな時、落ち着いて座り、深呼吸をしながら「自分の気持ちはどうかな。頭、肩、背中、足、どんな感じがするかな」と自分の体や心に意識を向ける時間を持ちましょう。自分自身のちょっとした変化に気づけるといいですね。

「ちょっとのどが痛いな」「手足が冷たいな」「体がかゆいな」そんな小さなサインを見逃さず、丁寧に手当てする。(実際に自分の手を当てるだけでも効果あり!)ということが、自分を大切にすることに繋がります。

～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、教育相談担当の先生を通して予約を入れてください。いろいろな関係性や考え方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。

6月の面談日

7日(水) 12:30～16:30

14日(水) 12:30～16:30

21日(水) 12:30～16:30

28日(水) 12:30～16:30