



相談室だより

NO.1
4月12日(金)



©掛工キャラクター カテゴリーくん

進級、入学おめでとうございます

1年生のみなさん、御入学おめでとうございます。在校生のみなさん、進級おめでとうございます。いよいよ新学期が始まりました。新しい環境に慣れるまでは、知らず知らずのうちに無理をしてしまっていることがあります。からだの調子、こころの調子はどうですか？

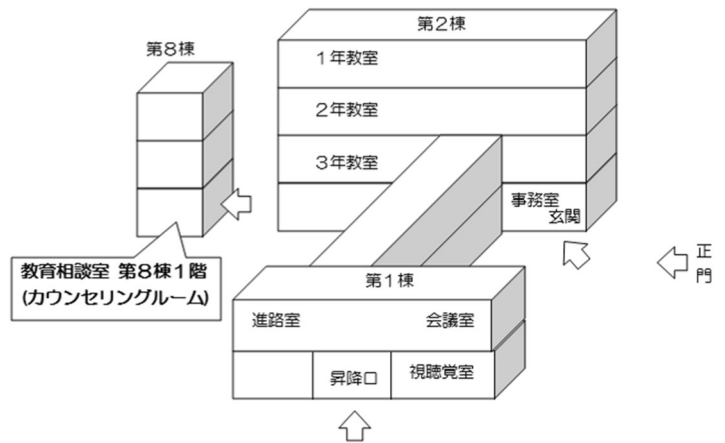
今年度の教育相談室業務について紹介します。相談室では、みなさんが安心安全に学校生活を送れるようサポートしていきます。遠慮せず、声をかけてくださいね。

教育相談室について

教育相談室の場所は8棟1階です。こちらで、カウンセリングを行います。掛工は、なんでも話せそうな先生たちがたくさんいます。ちょっとしたことでも相談してください。

7月と12月のグループトレーニングでは、おいしいお菓子作りもあります。近くなったら、チラシを掲示します。楽しみにしてください。

また、本校にはカウンセラーさんが、年間20回来校し、みなさんの話を聞いて一緒に考えてくれます。裏面にカウンセラーさんのメッセージを載せます。気軽に相談に来てください。



今年度スクールカウンセラー来校予定日

(場所：8棟 カウンセリングルーム、時間：13:30～17:30) ※半日授業の日は時間を変更することがあります。

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
SC 来校 日	25 (木)	2 (木)	4 (火)	11 (木)	12 (木)	10 (木)	7 (木)	12 (木)	16 (木)	13 (木)
		9 (木)	13 (木)		19 (木)	29 (火)	14 (木)		23 (木)	
		23 (木)	27 (木)		26 (木)		21 (木)			

1年間の予定(生徒対象)

4月	<ul style="list-style-type: none"> グループエンカウンター こころとからだの健康調査 カウンセリング調査 	10月	<ul style="list-style-type: none"> こころとからだの健康調査 いじめ調査
5月	<ul style="list-style-type: none"> いじめ調査 	12月	<ul style="list-style-type: none"> グループトレーニング(調理実習)
6月	<ul style="list-style-type: none"> 1年道徳教育 	1月	<ul style="list-style-type: none"> いじめ調査
7月	<ul style="list-style-type: none"> グループトレーニング(調理実習) 		

今年度、スクールカウンセラーの先生が変わりました！ 新しい出会いに感謝！

こんにちは、スクールカウンセラーの齊藤^{さいとう} 純子^{じゅんこ}と申します。今年度より掛川工業高校の
スクールカウンセラーとして勤務させていただきます。よろしくお願いします。

ご入学、ご進級おめでとうございます。

コロナの制限された生活から解放され、イベントなども自由にできるようになりました。ワクワク感も高まりますね。高校生になってやってみたいこと、新学年への期待もあることでしょう。でも、期待とともに不安もあるかもしれません。

こんな時

- ・ 友だち関係がうまくいかない
- ・ 周りに自分のことをよく思われていない気がする
- ・ なんとなく学校生活が不安
- ・ 色々なことを考え過ぎてしまう
- ・ 学校へ行きたくない気持ちが強い
- ・ 親子の関係がうまくいかない などなど



病気や問題というほどではないけれど、ちょっと一人で抱えるのはつらい…と思った時、気軽に相談してください。こころが少し軽くなるかもしれませんよ。

泣くとすっきり？

乾燥から目を守るため、私たちの目の表面は絶えず涙でぬれていますが、何か悲しいことがあると多量の涙が出て、目からこぼれ落ちます。また悲しい時だけでなく、悔しい思いをしたときにも、自分の意思に反して涙が流れてしまうことがあります。

私たちは何故悲しい時や悔しい時に涙を流すのでしょうか？また、思っきり泣くとすっきりした気分になるのは何故でしょう？

涙の成分を分析したところ、悲しい時や悔しい時に流す涙の中には、副腎皮質から分泌されるストレス反応ホルモン「コルチゾール」の分泌を促す副腎皮質刺激ホルモン（ACTH）が含まれていることが分かりました。コルチゾールは、驚きやショックに対応するために心身を緊張状態にするホルモンです。外部から強いストレスを受けたことをキャッチした視床下部は、脳下垂体に ACTH を分泌するよう指令し、それを受けて副腎皮質でコルチゾールが作られます。

私たちは泣くことで「悲しさ」「悔しさ」によって作られたストレス成分を対外に排出し、内蔵や体が必要以上に緊張することを避けています。泣くだけ泣いてすっきりした気分になるのは、涙とともに、悲しみで生まれたストレスを流し出したからなのです。逆に泣きたいのに我慢していると、ストレスの成分が体内に残り、心身の緊張状態が長く続くことになってしまいます。泣くこともストレス解消には必要なことですよ。