

# スクールカウンセラーだより 2月



静岡県掛川西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か月がたちました。with コロナということで、コロナ感染に対する基本的な感染予防をしつつ、行動制限のない生活になっています。しかし、感染等の不安などを抱えつつの生活ということで、ストレスが溜まっているかもしれませんね。こんな時こそ、一日一日を丁寧に過ごせるといいですね。



一人ひとりでいろいろ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着けるコツ」についてお話しします。

## ① 人とのつながりを大切に

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いろな方がいます。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……毎日の当たり前前に行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

頑張りすぎることがずーっと続くと、体も心もフ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、教育相談担当の福田先生  
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。

## 2月の相談日

3日(金)14:00~18:00

17日(金)14:00~18:00