

スクールカウンセラーだよ!

2022年9月 静岡県立掛川西高等学校 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。2学期が始まりました。学校生活モードになっていますか?夏休みの生活リズムから、学校生活のリズムへの切り替えの一番のポイントは睡眠です。毎日、7時間以上寝ていますか?朝起きる時間から逆算して、眠りにつく時間を設定してみましょう。



今月は、**セルフケア**についてお話します。

私たちの周りはストレスでいっぱいです。ストレスは自分自身を向上させる大切な側面もありますが、ストレスとうまく付き合えないと身心に負担がかかることもあります。上手に自分で自分を助けることをセルフケアと言います。お互いに助け合いながら、セルフケアもできるといいですね。

- ① 今の自分を客観視して、心身の状態をチェックしましょう。
- ② ストレッサー(ストレスの原因)に気づきましょう。特に小さなストレスに気づき、書き出してみましょう。
- ③ ストレスに対して、何らかの対応や工夫をしてみましょう。日々のストレスとうまく付き合うには小さくてもいいので、たくさんの対応を用意して、実際にやってみましょう。自分なりの「気晴らし」をたくさん書いて、時々ながめて自分にインプットするのもいいですね。

- ・だれかとつながる。
- ・深呼吸する。
- ・散歩する
- ・スイーツを食べる
- ・寝る



など 20 個以上あげてみましょう。

もし、不安になったり、困ったことがあったら、がまんせず言葉にすることが大切です。

信頼のおける友人、家族に話しましょう。家族に話せないときは、学校の先生やスクールカウンセラーに話したり、電話相談などいろんな方法を使ってひとりで抱え込まないでくださいね。

“助けを求める力(援助希求力)”はこれから生きていくうえで大事な力です。

9月の相談日: 2日(金) 16日(金) 14:00~18:00

