

# スクールカウンセラーだより5月

静岡県遠江総合高等学校スクールカウンセラー 伏見 博美



新学期が始まって、約1か月経ちました。学校生活にも少しずつ慣れた頃かと思います。毎日が楽しい人も、ちょっと大変と思っている人も、とても大変と思っている人もいると思います。身の回りのストレスは、決してゼロにはありません。ストレスは自分自身の成長に役立つという一面もあります。ストレスとうまく付き合えるといいですね。

## 「助けられ上手のススメ」

みなさんは、困った時や悩んでいる時、また不安感がある時などどのように対処していますか？

一人ひとり自分なりの対処法を持っているかもしれませんね。例えば、

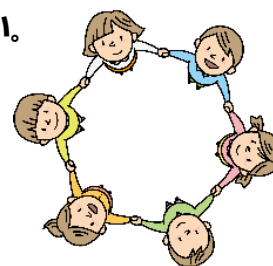
- ・自分にとって楽しいことをする(好きな音楽を聞く、ゲームをする、体を動かす、などなど)
- ・深呼吸する、呼吸に意識を向ける(マインドフルネス)
- ・ゆっくり湯船につかる
- ・友人、家族とおしゃべりする

小さなことでも自分なりのストレスをいくつかやるのがポイントです！



そして、困った時、不安な時は言葉にして、誰かに相談することがとても大切です。助けを求める力のことを「援助希求力」とも言います。この力は、危機的な状況から自分自身を守るために、そして生きていく上でとても大切な力とも言えます。誰かに相談するということは、自分を大切にすることに繋がります。

あなたの声や気持ちを受け止めてくれる人にぜひ話してみてください。



### 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。いろんな関係性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。

### 5月の相談日

・14日(火)

・28日(火)

13:00～17:00