

# スクールカウンセラーだより4月

静岡県立遠江総合高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。昨年度に引き続きこちらの学校を担当します。どうぞよろしくお願いいたします。

1年生はもちろん、2・3年生も環境も変わり、楽しみと同時に不安や心配なこともあるかもしれません。ワクワクドキドキの心境は、程度はそれぞれ違うものの誰もが持っていることと思いますが、困ったときは誰かに話を聞いてもらうことで、すっきりしたり、落ち着いたり、前向きになったりします。スクールカウンセラーは、どんな小さな悩みでもきちんと聞きますので、気軽に相談に来てください。



4月は新しい出会いの時期です。今月は、「新しい環境の中でも大丈夫の自分」を保つコツについてお話します。それは、「心と体を温める」ということです。ストレス等で心身に不調を感じている方々の生活の様子を伺っていると、体が冷える生活を送っていることが多いようです。しっかり食べてエネルギーを補充したり、湯船にしっかり浸かって(10分以上)体を温めたりすることが大切です。体が温まると血流がよくなり、自律神経が整います。また、心を温めるということでは、どんな時でも、自分が自分のミカタになってあげてください。自分自身を大切にしてください。

また、どんな人でも一日の中で「いいこと」「楽しいこと」「つらいこと」「嫌なこと」などいろいろあります。どちらに目を向けるかは自分次第です。夜寝るとき、「楽しかったこと」「良かったこと」にフォーカスしていくこともコツのひとつです



## ご家族者の方もどうぞ

お子様の様子で何か気がかりなことがございましたら、気軽に担任の先生や相談室担当の先生を通して予約を入れてください。

話すことで、気持ちが整理されたり、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。

4月の相談日  
13:00～17:00  
16日(火)  
23日(火)