

スクールカウンセラーだより4月



静岡県立遠江総合高等学校スクールカウンセラー 伏見 博美

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの伏見です。昨年度に引き続き、皆さんが心地よく学校生活を送れるようお手伝いしたいと思います。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。

今月のテーマ「私のミカタ(セルフケア)」

4月は出会いの月、スタートの月です。新しい環境に戸惑うこともあるかもしれませんね。そんな時にオススメなのが、『私のミカタ(セルフケア)』です。自分にとって「楽しいこと」「気持ちが安らぐこと」「夢中になれること」などを自分のそばに置いて、セルフケアができるといいですね。

<方法>

- ① まずは、紙に書き出してみる。(スマホでもOK) 10個以上できるだけたくさん。
- ② しんどくなる前に、書き出しておくことが大事。
- ③ どれが自分にとって効果的か、実際にやってみる



ちなみに私の「私のミカタ」は

- ・深呼吸する ・気功をする ・ストレッチングをする ・お風呂にのんびり入る
- ・旅をする ・ウォーキングをする ・シャーロックホームズの朗読を聞く
- ・畑作業をする ・料理をする ・キャンプをする……

みなさん、一人一人の「私のミカタ」は何ですか？

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、気軽に担任の先生や教育相談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

14日(火)13:00~16:00