スクールカウンセラーだより11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。

朝夕は冷え込みますが、さわやかな秋の季節ですね。秋の夜長、皆さんはどのように過ごしていますか？夏よりはゆっくり入浴したりしている人もいるかもしれませんね。一日の中で、ゆったり、のんびりした時間を持つことはとってもいいですね。自律神経を整えることで心と体の調子がよくなります。入浴はこの自律神経を整えるにもってこいの大切な習慣です。



今月は「**心のエネルギー**」について、お話しします。

私たちの心は、絶えず変化しています。楽しい、わくわくする、うれしい、つまらないなぁ、いやだなぁ・・・・・・・・、また、体も絶えず変化しています。寒いな、痛いな、かゆいな、おなかすいたな、頭痛がするな・・・・・・私たちの心や体は、私たちの周りにあるストレスに敏感に反応しています。そのような体や心の出すサインに気づくことはとても大切なことです。また、「心のエネルギー」が少なくなると、頭痛、腹痛、食欲不振、気持ち悪いなどの症状が体に出たりすることがあります。身体的疾患がないと確認しつつ、そういう時は、「心のエネルギー」を増やすといいかもしれません。**しっかり食べたり、しっかり寝たり、しっかり自分の好きなことをしたりすること**で、「心のエネルギー」を増やすことができます。

しっかり食べて、しっかり寝て、しっかり自分の好きなことをして「心のエネルギー」を増やそう！

小さな不安が積み重なっていくと、大きな不安になることがあります。自分一人で解決できないときは、**周りの人に助けを求めることは、とても大切な「力」**の一つです。友人や家族と話し合うことで解決の糸口がみえてくることがあるかもしれません。スクールカウンセラーもあなたを支える一人として関わっていけたらと思います。気軽に相談に来てみてください。

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、気軽に担任の先生や相談室担当の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。

11月の相談日

17日（火）
13：00～17：00