

相談室だより No.1

伏見川沿いの桜とともに、新1年生を迎え、学校も一気ににぎやかになりました。

しかし、新1年生も2,3年生も、新しい環境や新しい人間関係の中で知らず知らずのうちに肩に力が入ってしまっているのではないのでしょうか。



などと感じている人がいたら、それは新学期疲れのサインかもしれません。自分が疲れていることにちゃんと気づいてあげましょう。しっかり休息をとって、肩の力を抜いてみましょう。それでもなんだか調子が悪いな、と思ったら、相談室を訪ねてきてください。そして、みなさんのお話を聞かせてください。相談室・保健室の先生たちで、みんなが元気になれるようサポートします。

また、本校ではスクールカウンセラーの山本 恵(やまもと めぐみ)先生がみなさんのお話を聞いてくれます。山本先生は金曜日の午前中に来てくださっています。山本先生からのメッセージをいただきました。

スクールカウンセラーの山本です。今年度もよろしくお願ひします。
4月から環境や人間関係など大きく変わり、「これから新しいことがはじまる」とワクワクしている人がいる一方で、「これからどうなるのか、うまくやっていけるのか」と不安な人もいます。
不安は日常で経験する感情の1つであり、衣食住において常に命の危険と隣り合わせだった時代から人が生き延びるために磨き上げた危険察知能力です。重要な能力ですが、過剰に発揮されると不安が常に頭から離れず心身に悪影響を及ぼします。
不安が頭の中でぐるぐる回り始めたなど感じた時には、深呼吸をしてみましょう。深呼吸は科学的にも証明されている不安を下げる重要なテクニックです。とても簡単に出来るので、通学中(例:バスや電車の中)、休み時間、寝る前などに練習してみましょう。普段から練習しておくとう不安な時はもちろんイライラした時、落ち込んだ時などにも応用可能で効果が期待できます。
それでも落ち着かない、日常生活がうまくいかない時などは頭の中を整理する手段として SC を利用していただければと思います。



4月・5月の山本先生の来校日は以下の通りです。(全て金曜日の午前中です。)

希望があれば担任の先生に、または直接相談室担当清水・新平まで問い合わせてください。

保護者の方のご相談も受け付けております。遠慮なくお問い合わせください。(Tel 076-241-8341)

4月25日	5月2日	5月9日	5月23日	5月30日
-------	------	------	-------	-------