



# カウンセリングだより

文責：スクールカウンセラー

みなさん、こんにちは。今年度から宮城県工業高等学校でスクールカウンセラーとして勤務させていただくことになりました高田沙織と申します。今年も新型コロナウイルス感染症の広がりがなかなか収まらない中で新学期がはじまり、様々な期待と不安をそれぞれが抱いていることと思います。思い描いていた学校生活とは少し違った、慣れるまでは気持ちが落ち着かず不安、新しい環境についていくことで精いっぱいなど困っていることもあるかもしれません。

学校には、みなさんの力になってくれる大人がたくさんいます。担任の先生をはじめ、科の先生や学年の先生、養護教諭の先生、進路の先生など、困ったら周囲の大人を頼ってみてください。

そして、小・中学校と同様に、高校にもスクールカウンセラーが配置されています。学校でのカウンセリングは、「ただ話を聞いてほしい」、「自分のことをもっと知りたい」、「家族や友だち、勉強や進路のことで悩んでいる」といったような、学校生活を送る上で誰もが出会う悩みや疑問、気づきをカウンセラーと一緒に考えていくことです。「カウンセリングなんておかげさ」「そこまで心が弱いわけではないし」と思う方もいるかもしれませんが、どんな小さなことやささいなことでも人に話すだけで少しすっきりするかもしれません。一人で抱え込み過ぎずに、どうぞお気軽に相談してもらえたらと思います。



## カウンセラー来校日(年間24回)

4月/8日(金)、22日(金)  
 5月/6日(金)、18日(水)  
 6月/10日(金)、24日(金)  
 7月/1日(金)、12日(火)  
 8月/18日(木)  
 9月/9日(金)、14日(水)  
 10月/7日(金)、21日(金)、27日(木)  
 11月/4日(金)、18日(金)、25日(金)  
 12月/9日(金)、21日(水)  
 1月/13日(金)、27日(金)  
 2月/3日(金)、10日(金)  
 3月/17日(金)

## カウンセリングの申し込み方法

- ① 教育相談部の先生を通して予約する。
- ② 担任の先生や部活動顧問、養護教諭など、お話ししやすい先生を通して予約する。
- ③ カウンセラー来校日にカウンセラーに直接予約する。(基本的に教育相談室2にいます。)

■ 場所は2階の教育相談室2です

■ 授業中の相談は公認欠席扱いとなります

裏面に続きます

# ストレスと上手に付き合おう！



## ●ストレスとは

不安な気持ちや嫌な気持ち、生活の変化や新しい環境など、いつもと違う状況が原因で生じる緊張状態を「ストレス」といいます。

ストレスがたまると・・・

### 気持ち

- ・イライラする
- ・集中できない
- ・落ち込みやすい
- ・やる気がでない
- ・何をしても楽しくない
- ・悲しくなる

### 身体

- ・だるい
- ・眠れない日が続く
- ・頭痛、腹痛
- ・食欲がない
- ・風邪をひきやすくなる

### 行動

- ・人や物に当たってしまう
- ・やけ食いする
- ・叫びたくなる
- ・人に会いたくなくなる
- ・急に泣きたくなる

上に書いてあるような症状がある時には、心と身体が疲れてSOSが出ているサインです。

## ◆心と身体が疲れた時はこんなことをしてみよう◆

- ★ゆっくりと呼吸する
- ★好きな音楽を聴く
- ★リラックスして身体を休める
- ★何もしない時間を作る
- ★身体を動かして気分転換する
- ★ゆっくりお風呂に入る
- ★好きなものを食べる
- ★ゆっくりお話する
- ★大声で笑う

## リラックス方法（呼吸法）



- ① 楽な姿勢でいすに座るか、仰向けに横になり静かに目を閉じましょう。
- ② 「1, 2, 3」と数えながら鼻から息を吸っていき、「4」で一度止めます。鼻から吸うと、空気がいっぱい入ってきて、お腹がふくらみます。
- ③ 「5, 6, 7, 8, 9, 10」と数えながら、口からゆっくり息をはきましょう。細く長く遠くに吐き出すようにするのがポイント。（吐きながら、『緊張や疲れ、不安などのマイナス感情が吐き出される』と想像しながらやってみましょう。）

※何度か繰り返します。リラックスしすぎて眠くなったり、ぼーっとする時は消去動作（ひざの屈伸、手でグー・チョキ・パーを作るなど）を行おう。

## 保護者の皆様へ

お子様のご入学、進級おめでとうございます。新年度がはじまり、お子様も保護者の皆様も忙しくあわただしい日々を過ごされていることと思います。

昨年度同様、目に見えないウイルスに起因する様々な不安を抱えながら大人も子供も日々を送っています。子供たちを支えるためにも大人が冷静で落ち着いた態度でいること、大人も自分自身の休息や気分転換を大切にすること、ゆったりした気持ちでいることが大切だと思われます。

日々成長していくお子様を見守る中で、何か気になることや心配なことがございましたらぜひお気軽に学校にご相談下さい。お子様の毎日の生活をよく知っている保護者の皆様と一緒に対応のしかたや今後のことについて考えさせていただきたいと思います。ささいなことでも全くかまいませんので、スクールカウンセリングもぜひご活用ください。どうぞよろしく願いいたします。