

カウンセリングだより

文責：スクールカウンセラー 高田沙織（臨床心理士/公認心理師）

「スタートダッシュ」しなくても大丈夫

1 年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3 年生のみなさんは、進級おめでとうございます。宮城県工業高等学校スクールカウンセラーの高田沙織と申します。

4 月になると、「いいスタートを切らなきゃ」と思う人が多いかもしれません。でも、最初から完璧にうまくやろうとすると、かえって疲れて空回りしたり、頑張りすぎて体調を崩してしまうこともあります。人間は良い変化であれ悪い変化であれ、いつもと違う状態や新しい環境に対してストレスを感じ、エネルギーをたくさん使います。毎日緊張して忙しく過ごすなかで、「なんだか疲れやすい」「本調子ではない」「よくわからないけどモヤモヤする」と感じる人もいるのではないのでしょうか。

大切なことは「いきなり全力」ではなくて「少しずつ慣れる」ことです。最初の数週間は様子を見る、少しうまくやれたら OK、学校に毎日来られたら OK、それくらいでちょうどいいのです。調子が出るまでに時間がかかるのは自然なこと。スタートがゆっくりでも、その後のペースはいくらでも整えていけます。この 4 月は「がんばりすぎないスタート」を意識してみてください。

また、宮城県工業高校には、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、科の先生や教科の先生、学年の先生、部活動の先生、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、何かに迷ったり困った時には一人で抱え込み過ぎずどうぞお気軽にカウンセリングに来てみて下さいね。

カウンセラー来校日(年間 26 回)

4 月/17 日(金)、25 日(土)
5 月/8 日(金)、12 日(火)、22 日(金)
6 月/12 日(金)、26 日(金)
7 月/3 日(金)、15 日(水)
8 月/20 日(木)
9 月/4 日(金)、11 日(金)、18 日(金)
10 月/2 日(金)、21 日(水)、30 日(金)
11 月/6 日(金)、20 日(金)、27 日(金)
12 月/11 日(金)、18 日(金)
1 月/8 日(金)、29 日(金)
2 月/9 日(火)、25 日(木)
3 月/16 日(火)

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、科の先生、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

血のめぐりをよくしよう！

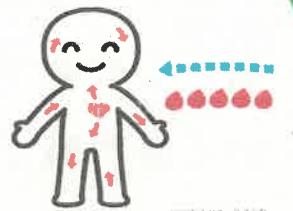
2026 年もあっという間にもう 4 月、今年も新年度がやってきました。今年 1 年前向きに元気に過ごしていきましょう。

▷ 1：心と身体の関係 血のめぐりと心

「血流が良くなると心の悩みまで改善する」と言われており、血流と心理学(心・脳・感情)は密接に関係しています。血流の状態が心の健康や行動に大きな影響を与えています。

★脳血流とやる気

脳への血流は、認知機能や感情に影響を与えます。脳の血流が増えると、海馬という部位の神経細胞が増加し、記憶ややる気が増えると言われています。



★ストレスの身体サイン

ストレスがたまると、血流が悪くなり、それが手足の冷え、肩こり、頭痛、腰痛など身体の不調(ストレス性の身体症状)として現れます。

★不安と血流

慢性的なストレスは自律神経を乱し、血管を収縮させて血行不良を招きます。これにより、さらに疲労感や精神不安が強まる悪循環に陥りやすいです。

▷ 2：血流を改善して心を癒そう

逆を言えば、血のめぐりをよくして血流改善することで、ポジティブで元気な心を保つことができます。なんだかモヤモヤして気持ちが沈む時、イライラした時、元気が出ない時、ゆっくり休んだり、誰かに相談することもちろん良いですが、血流を改善することで脳に血液がたくさん行き達し、気持ちが明らかにスッキリすることも多いのです。



- ・軽い運動、ストレッチ
- ・指先を動かす
- ・体を温める(お風呂、ホッカイロ、ひざ掛け)
- ・よく噛んで食べる
- ・ぐっすり眠る
- ・ツボ押し
- ・体をしめつけない服を着る
- ・マッサージ

■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。

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。小さ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。どうぞよろしくお願いいたします。