

スクールカウンセラーだより



綾瀬高等学校スクールカウンセラー 青島 芳子

木々の葉も色ついてきましたが、みなさんはいかがお過ごですか。
 行事も終わり身体の疲れがたまつてくる頃かもしれません。なかなかやる気がでないこともあるかもしれません。
 無理して元気一杯がんばろうとすると、できるかもしれません、疲れはたまつていきます。

がんばり過ぎていないか振り返り、疲れはためないようにしましょう。
 無理してがんばっていることが続くと身体や行動、気持ちにいつもと違う反応が出てきます。
 チェックしてみましょう。早めに気づいて身体や心を休めてリラックスしましょう。

【身体について】

- ねむれない
- 食べたくない
- 頭やお腹が痛くなる
- だるい
- その他、いつもどちがう と思う身体の状態()

【行動について】

- 遅刻する
- 休みがちになる
- いつも同じことをやっている(切り替えがおそい)
- 忘れ物をする
- その他、いつもどちがう と思う行動をしてしまう()

【気持ち・感情について】

- イライラする
- おこりっぽくなる
- 泣きたくなる
- 不安になる
- その他、いつもどちがう と思う気持ちや感情()

♡気分よく過ごすには

- ・何をしているときが楽しいですか?
- ・どこにいるときがウキウキした気分になりますか?
- ・だれといふときがおもしろいですか?

*気分よく過ごすには？

自分が既にしていることをできるだけたくさん、いくつでもあげてみてください。

♡ゆっくり深呼吸したり、遠くの景色を眺めたり、好きな音色や音楽を聴いたり、好きな食べ物を味わったり、好きな色を探してみたり、好きなアニメを見たり、身体を動かす、サッカーや野球、ダンスなどなど……

♡自分のリラックス法を身につけると、疲れていても回復していきます。

☆カウンセラーからのメッセージ

ホッと安心 ぐっすり睡眠 ひとりでがまんしないで おはなしきかせて

(授業中や部活など巡回することもあります。休み時間は気軽に声掛けください。)

11月 12月 相談日



11月：7日(金)・17日(月)・28日(金)

12月：1日(月)・4日(木)・5日(金)・12日(金)・15日(月)・19日(金)・22日(月)

○予約は、保健室など先生にします。

♡保護者様もご利用できます。

今年度も、後半に入りしばらく経ちますが、お子さまの様子はいかがでしょうか。

何か気になることがありましたら、ひとりで抱えずに早めにお話しください。

カウンセラーが一緒にお話を伺うことにより、気持ちが和らぎ、整理できる
かもしれません。