

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しですか。

行事も終わり身体の疲れがたまっ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が、疲れはたまっていきます。

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、いつもとちがう 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
- ☐ いつまで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、いつもとちがう 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、いつもとちがう 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？
- ・だれといる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……

♡自分のリラクセ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をかけください。)

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てください。

カウンセラーと一緒に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。