



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

3年生は卒業に向けて挑み、1年生、2年生は進級に向けて、準備に忙しい時期になりました。

年度末の疲れが出てくるかもしれません。

年度末の疲れを癒すには

年度末を迎える、みなさんそれぞれが今の学年を振り返り、クラスや自分自身に対する思いについて少し考えてみると、「集団に合わせること、グループに合わせること」に時間やエネルギーを使っていることに気づくかもしれません。集団活動は楽しい反面、そのままの自分を出さずカモフラージュして過剰適応していると、自律神経が疲れることが多いと言われています。

・そのままの自分を自分で気づき認めましょう。

・「周囲に合わせなければ」と、本来の自分自身に負荷を負わせないようにしましょう。

・人と比べないようにしましょう。

そのままの自分を大事にする⇒周囲からの評価ではなく、欠点や弱点があってもそのままの自分をそのまま受け止めます。

自分を認める注目ポイント

・できた部分に注目（前より早くできた。少し得点が上がった。少しづつ成長している）

・結果よりプロセスに注目（努力したプロセスを労い、次のステップにつなげる）

・役に立つことに注目（ありがとうと言われたこと・花の水やり・ゴミ出しなど）

うらへ



○一人でできるほっこりリラックス

・ぼ～っとしてみる



・ふ～っとため息をつく



・鼻歌を歌う



・音楽を聞く

・デジタル・デトックスタイムをつくる

・ハーブティを飲む

・からだをやすめる

⇒自分で自分らしいリラックスタイムを味わいましょう

1月・2月・3月の相談日：中央棟 1階カウンセリング室



1月　・19日(月)・23日(金)　・30日(金)



2月　・6日(金)・9日(月)・27日(金)

3月　・2日(月)・5日(木)・16日(月)・19日(木)

♡ほっと安心 ぐっすり睡眠 ひとりでかかえず おはなし きかせて

かかえていることを、カウンセラーにはなしてみませんか？

予約先 ⇒ ・先生・保健室に直接予約する

*保護者様もご利用いただけます