

# 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、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で、グループに合わせることで」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ありのままの自分をそ

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。少しずつ成長している）

・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



○<sup>ひとり</sup>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<sup>いき</sup>ため息をつく



- ・<sup>はなうた</sup>鼻歌を<sup>うた</sup>歌う
- ・<sup>おんがく</sup>音楽を<sup>き</sup>聴く
- ・デジタル・デトックスタイムをつくる
- ・ハーブティを<sup>の</sup>飲む
- ・<sup>からだ</sup>身体を<sup>やす</sup>休める

⇒<sup>じぶん</sup>自分で<sup>じぶん</sup>自分らしいリラックスタイムを<sup>あじ</sup>味わいましょう

<sup>がつ</sup>1月・<sup>がつ</sup>2月・<sup>がつ</sup>3月の相談日：<sup>ちゅうおうとう</sup>中央棟 <sup>かい</sup>1階<sup>しつ</sup>カウンセリング室



<sup>がつ</sup>1月 ・<sup>にち</sup>19日 (<sup>げつ</sup>月) ・<sup>にち</sup>23日 (<sup>きん</sup>金) ・<sup>にち</sup>30日 (<sup>きん</sup>金)



<sup>がつ</sup>2月 ・<sup>にち</sup>6日 (<sup>きん</sup>金) ・<sup>にち</sup>9日 (<sup>げつ</sup>月) ・<sup>にち</sup>27日 (<sup>きん</sup>金)

<sup>がつ</sup>3月 ・<sup>にち</sup>2日 (<sup>げつ</sup>月) ・<sup>にち</sup>5日 (<sup>もく</sup>木) ・<sup>にち</sup>16日 (<sup>げつ</sup>月) ・<sup>にち</sup>19日 (<sup>もく</sup>木)

♡<sup>あんしん</sup>ほっと安心 <sup>すいみん</sup>ぐっすり睡眠 <sup>ひとり</sup>ひとりでかかえず <sup>おはなし</sup>おはなし <sup>きかせて</sup>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？

<sup>よやくさき</sup>予約先⇒<sup>や</sup>・<sup>せんせい</sup>先生・<sup>ほけんしつ</sup>保健室に<sup>ちよくせつ</sup>直接<sup>よやく</sup>予約する

<sup>ほごしやさま</sup>\*保護者様も<sup>りよう</sup>ご利用いただけます