



令和2年6月26日
神奈川県立平塚湘風高校
スクールカウンセラー
舟木美智代

スクールカウンセラーたより

長かった休校期間も終わり、学校が再開しました。友達とも会え、授業も少しずつ始まりました。今後の学校生活をうまく送れるかなと心配な人もいるかもしれません。人は大きなストレスを感じると、様々な反応がこころと体に生じます。これをストレス反応といいます。ストレス反応は自分を守ろうとする働きであり、「心の安全弁の役割」を果たしています。ストレス反応はとても自然なもので異常なことではありません。不調な状態は時間の経過とともに収まってきます。

自分の気持ちを信頼できる人に話すことで、こころの健康が保たれます。こころの健康を保ちながら、学校生活を送りましょう。スクールカウンセラーはみなさんをサポートしていきますので、お気軽に相談しにきてください。

●こころの健康を保つには。

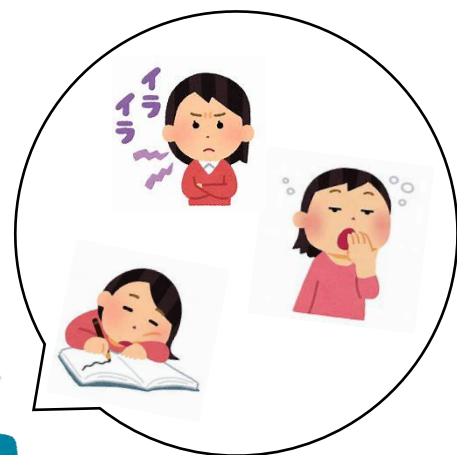
- ・食事、睡眠、適度な運動と規則正しい日常生活を心がける。
- ・無理な学習目標は立てないで、達成できるゴールを設定して、実行する。
- ・自分の感情をありのままに受け止めましょう。
- ・体やこころの状態について、自分自身と対話する時間をもちましょう。



●こころのSOSに気づきましょう。～こんな場合は要注意～

- | | |
|-----------------|-------------|
| ・学校に行きたくない。 | ・勉強に集中できない。 |
| ・何となく元気がない。 | ・眠れない日が続く。 |
| ・イライラして、落ち着かない。 | |

→このような気持ちが続くときはスクールカウンセラーに相談しにきてください。



●7月の勤務日（すべて木曜日）

7月2日・16日・30日

- ・スクールカウンセラーと話がしたい時は、保健室や担任に「スクールカウンセラーと話がしたい」と相談予約を取ってください。

