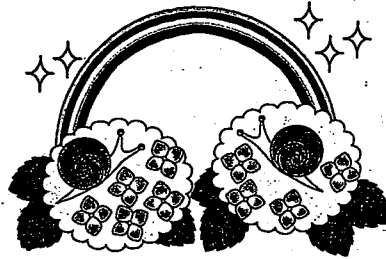


スクールカウンセラー自己紹介



2020年6月

皆さん初めまして！4月から座間高校のスクールカウンセラーになりました武藤 優子（むとう ゆうこ）です。

緑豊かで山並みの見える座間高校に勤務することができてうれしく思います。どうぞよろしく願いたします。

新型コロナウイルスの影響で、皆さんとずっとお会いできなくて残念でした。休校中は感染の恐れや不安・孤独感・落ち込み・疲れ・身体の不調などほとんどの人が体験したのでは！？もちろん今もと言う人は多いと思います。

そんなコロナにまつわる話、友人や家族のこと・将来のことなど……。

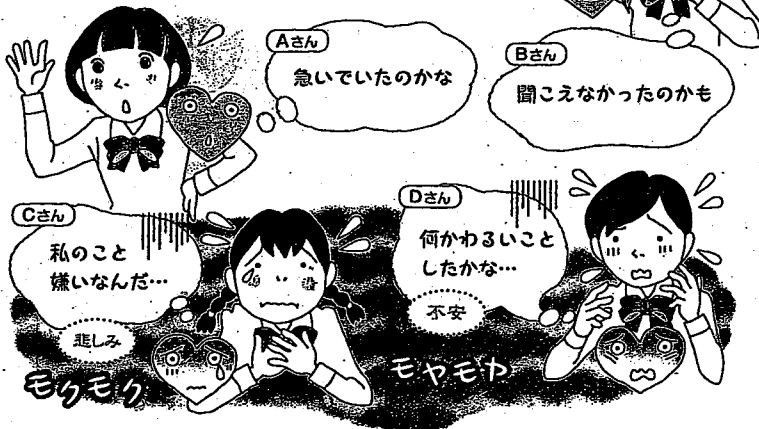
鬱々思う…。何故かイライラする！というときは『生徒相談室』に来て見てください。

話すことはもちろん、絵にかいて思いを表現することもできます。お待ちしております。

ストレスに気づきかけよう！ 自分の考え方は…？

同じ出来事が起きても、浮かぶ考えや気持ちは人それぞれ。その分、ストレスの受け方も違ってくるのです。自分の考え方のクセを知っておくと、ストレスと上手につきあう手助けになりますよ。さて次の場面、自分ならどんなふうに考えるでしょうか？

……→ 友だちにあいさつをしたけど、返事がなかった



今回の場合は Cさん Dさんの考え方はストレスをためがち！ / 見方や考え方をちょっと変えてみると気持ちが楽になるよ

ストレスが大きくなると… こんなSOSに要注意！

こころのSOS

- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など

からだのSOS

- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がついたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりではがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。

保健室

自分ができる

おすすめ

リズム運動



からだを動かす



音楽を聞いたり歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす