

スクールカウンセラーだより 第3号



(画：ささけん)

2022年9月14日

角田高校スクールカウンセラー 佐々木健太

角田高校のみなさん、こんにちは。少しずつ秋を感じる今日この頃ですが、みなさんはいかがお過ごしですか？季節の変わり目は体調を崩しやすいので、セルフケアも大事にしてくださいね。

☆「相談室」の紹介

○開室日：木曜日（3校時～放課後）（10時45分～16時45分）。下のSC来校日をご確認ください。

○相談したい人は、保健厚生部の先生または、保健室の先生または、担任の先生まで申し込んでください。

○場所は西校舎1階、保健室の隣の「相談室」です。ちょっと一息つきたい時、イライラしたりモヤモヤする時などに、話をすることで楽になれたりほっとできる所です。日常生活で苦しいこと、悩んでいること、誰かに話を聞いて欲しいことなどがあれば気軽に話しに来てください。一人45分、相談できます。

○話した内容は絶対に外に漏れることはありませんので安心してください。

○保護者の方からの相談も受け付けております。担任か保健室の先生へ予約をお願いいたします。

☆ SC 来校日（9～12月）

9月	10月	11月	12月
22日（木）	6日（木）	10日（木）	8日（木）
	13日（木）	17日（木）	15日（木）
	27日（木）		

♥ 心理コラム：ストレスコーピングその2 ♥

・前回のお便りで、ストレスの対処法である「ストレスコーピング」について書きました。今回はおすすめのコーピングとして「自律訓練法」を紹介します。寝る前やリラックスしたい時に行ってください。

★おすすめのコーピング：自律訓練法

<効果>

・疲労回復／集中力アップ／不安が減る／不眠・頭痛・肩こり・冷え性の改善／勉強の能率の向上／免疫力の向上

<準備>

・いすに楽に座る（寝る前はあおむけに寝る）／静かな場所・明るすぎない場所で

<方法>

・軽く目を閉じる／何回か深呼吸して、心身を落ち着かせる

① 「気持ちが落ちついている」という言葉を手の中で数回、自分のペースで繰り返す（1分）

② 「両腕が重たい」という言葉を手の中で繰り返す（1分）

③ 「両腕が温かい」という言葉を手の中で繰り返す（1分）

・目を開ける前に必ず消去動作（両手腕の曲げ伸ばし、手のひらグーパーを数回）をして終了

※1回の練習は短時間で切り上げる（計3分）

