



# スクールカウンセラーだより

令和4年10月

皆さん、2学期に入り1か月が過ぎましたが体調はどうでしょうか？文化祭や体育祭など行事が忙しかったこともあり、ドッと疲れがきている人もいるかもしれません。少しずつ普段通りの学校生活に戻していきましょう。

## 自分自身をコントロールしよう！

さて、皆さんはどのように自分をコントロールしていますか？思い出してみましょう。

①「～な時は……している（する）」という形で考えてみましょう。

すぐに思いつかない人も多いと思います。難しく考えすぎず、「気持ちが沈んでいる時は気分転換に〇〇をする」、「疲れてる（集中できない）と思ったらとりあえず寝る」など日常生活で何気なくやっていることから考えてみましょう。



②その行動は、皆さんにどのような影響を与えているか考えてみましょう。

その行動をした後、自分はどのように変化したか思い出してみましょう。

「スッキリした気持ちになる」、「疲れは取れたけど、寝過ぎてしまった罪悪感がある」良い変化だけではないこともあるかもしれません。



### ③レパートリーを増やそう

気持ち的にも身体的にも余裕がある時に、今までやったことない方法や友達がやっていてオススメされた方法など一度試してみるのもよいでしょう。

しかし、時間や場所などによって実施できない方法もあります。（夜中や授業中に大声で叫んだり歌ったりする、話を聞かなければならない時に音楽を聴いたり誰かと話したりするなど）

その状況に合わせた方法を使うために、様々な種類のレパートリーを持てるとよいですね！

### カウンセリング・ルームのご案内

悩んだり、どうしたらよいのかわからなくて苦しくなってしまったりすることは、誰にでも起こりうることです。そんな時、誰かに話してみることで少し気持ちが楽になったり、頭のなかや気持ちが少し整理されたりすることもあります。困った時やつらい時には、自分の力で頑張ることと同じくらいに、誰かに頼ることや、相談することも大切です。相談先の一つとして、カウンセリングも気軽に利用してもらえたらと思います。

また、少し話を聞いてほしいな、といった時にも利用できます。どんなことでも大丈夫ですので、いつでも気軽に来室してくださいね。



場所は、高校本館2階にあります。  
（\*保健室横のお部屋に移動しました。）

### ○ 曜日別担当カウンセラー

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
担当	かいない たかき 海内 貴樹	とうとう よしき 藤堂 吉基	よしの きょうこ 吉野 京子	よしだ あい 吉田 藍	よしかわ よしみ 吉川 吉美

○ 連絡先・予約先 ※原則として予約制ですが、空き時間には随時相談に応じます。  
（※つながらない場合は留守番電話に名前と電話番号を録音して下さい。折り返しお電話します）

• 中学・高校保健室に直接来室して予約をする

• 電話にて高校保健室に予約する 052-721-1521 (代)

(参照：[いらすとや](#))

<文責：海内>