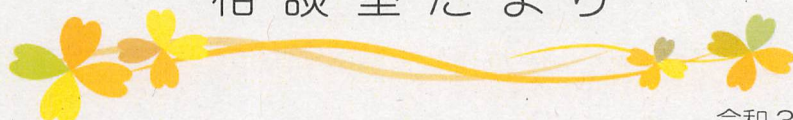


相談室だより



令和3年9月

スクールカウンセラー 森真琴

夏休みも終わりましたが、新型コロナウイルスの影響で変則的なスタートとなりましたね。じわじわと積み重なったストレスの影響を受けている人も増えてきています。このような時ほど、ストレスの影響が強くなる前からのセルフケアが大切です。

- | | | |
|-----------------|---------------|------------------|
| • バランスのとれた食事をとる | • 信頼できる人と話す | • 自然に触れる |
| • 睡眠をしっかりとり | • ゆったりと呼吸する | • 家族や友達と一緒に何かをする |
| • 身体を動かす | • 楽しいことをする | |
| • 規則正しい生活をする | 読書、音楽、おしゃべりなど | |

これらのセルフケアをうまく取り入れると、ストレス処理力も高まります。すでにやっている人もそうでない人も、ぜひ積極的に取り入れてください。そして、その他にも自分流のストレス対処法も見つけてくださいね。



そして、とても重要なセルフケアスキルに“人に助けを求める力”があります。援助希求 (Help Seeking) と呼ばれますが、誰かに「助けてほしい」と SOS を出せる力のことです。

人は、気持ちが追いつめられると「自分が悪い」「どうせ何をやってもこの状況は変わらない」「相談するなんて恥ずかしい」「相手に迷惑だろう」と思いがちで、自分だけでなんとかしようとして、一人で問題を抱え込みがちです。

でも、人に話すことで、気持ちが楽になったり、助けてもらえたりすることもあります。誰かが支えになってくれると分かるだけで、気持ちが楽になり、どうしようもないと思っていた辛い状況も、違う見方が出来るようになったりもします。助けを求めることは、大切なセルフケア。

なんだか気持ちがすぐれないなあ、、、と思ったら耐え切れなくなるまで一人で抱え込むよりも、早めに気軽に誰かに話しましょう。

~~相談室の利用方法~~

★相談室開室日 (木曜日)

9/16・30、10/7・14・21・28、11/4/11/18/25、12/9・16・23

★場所 2号棟1階 (10組の隣)

★予約制です

相談したい時は、杉川先生もしくは担任の先生に言って予約を取ってください。保護者の方は学校に電話して予約をお取り下さい。

★予約優先ですが、予約が空いているときは、予約していなくてもお話しできます。

話したい時は、相談室のドアをノックして下さい。

★秘密は守られます。

相談室での話はあなたの大切な話ですから許可なく他の人に話すことはありません。安心して相談して下さい。

