



スクールカウンセラーだよ



■「新しい年・新しいスタート」■

冬休みが明けて、学校が再び始まりました。新しい年となり新しい自分を見つけるチャンスでもあります。少しずつ自分のペースで新しいスタートをきるためのヒントをお伝えします。

【1】冬休み明けの「モヤモヤ」をリセット

⇒★長期の休み明けは、新しい生活リズムに慣れるのに少し時間がかかることがあります。この状態は自然なものですが、少しの工夫で気持ちが楽になります

□『朝のリズムを整える』: 早寝早起きを意識して心身をリセットしましょう。

□『小さな成功体験を積む』: まずは簡単なことから始めて達成感を味わいましょう。

例) 忘れ物をしないように前日に準備ができた

例) 今日、〇人と挨拶ができた、など

【2】「3 か月後 進級した時、どうなっていたいか」思い描いて実行

☞「数か月後、自分はどうなっていたいか」ということを想像してみましょう。

そのために、今できることを

・具体的に ・測定可能(数値や量など) ・達成可能 ・現実的 ・期限付き
…ということを頭に置いて、ノートに落とし込んでいってみましょう。

【3】冬の心と体のケア

☞寒い季節は心が沈みがちになることがあります。日光を浴びたりカーテンを開けるだけでも OK。自分ができることで調子を整えていきましょう。

【4】誰かに話す

・一人で頭の中で考え込んでいるとグルグルグルグル考えすぎてしまって悪いことばかり考えてしまうことはありませんか。つぶやきでもよいので、誰かに話して聴いてもらうだけでも心がふわっと軽くなる場合があります。また、自分が何をを目指したいのか自分で気づいたりすることもあります。

・「なんだか不安」「緊張する」という気持ちを一人でもんもんとかかえこむと苦しくなりますね。

^{ばくぜん}
「漠然とした不安があるんです」

「なんとなく怖いんです」というかたは
モヤッとしている不安やなんとなく怖いという
気持ちになる「理由」が隠されています。
具体的になると、攻略方法もわかってくるので
それらを探るお手伝いもできます。
受験や面接の「不安」や「緊張する」という
気持ちをスクールカウンセラー室で吐き出して、
少しリラックスされた人もいますので、
気軽に来室してくださいね。



■近々年度内来校予定日

○1月22日(水)・1月29日(水)
○2月5日(水)・2月12日(水)
・2月26日(水)
○3月5日(水)・3月12日(水)

【保護者・生徒のみなさんへ】

★「弱音を吐きたい」「自分の気持ちを整理したい」

「お子さん(友達関係)のやり取りで心が疲れている」「愚痴を聴いてほしい」——等でもかまいませんので、お気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。(※守秘義務がありますので、話した内容は例外を除き、守られます。他の誰かに伝える必要がある場合は相談者のお気持ちを確認します)

■スクールカウンセラーの利用について

- 1.対象：本校保護者の皆さまと生徒さま
- 2.費用：無料
- 3.時間：1回あたり45分から60分程度。
(じっくりお話を伺うためには、日時を予約していただくと確実です)
- 4.予約申し込み・時間調整・お問い合わせ先

👉 教頭先生など 36-1007

※その他ご自身の心身の不調に関する相談の際、主治医がいる場合は許可等が必要になる場合があります。