

おは！んたより5月

2020/05

古川黎明高等学校
文責 栗本 麻里花

少しずつ学校生活が始まりましたね。お休みの間はどのような毎日をご過ごしていたでしょうか？生徒のみなさんが学校に来てくれることをとてもうれしく思っています。養護教諭の道塚彩先生が育児休暇中の間、替わりを務めます、代替養護教諭の栗本麻里花です。精一杯サポートしていきますので1年間よろしくお願いいたします☆

【環境が大きく変わる時期は、心の健康が崩れやすい時期】

新しい学校、新しいクラスで、新しい友達と人間関係を築いていくことはとても素敵なことですが、疲れてしまうことだってありますよね。だるさを感じたり、勉強に身が入らなかったり…。それ自体は誰にでも起きる、正常な反応です。自分がリラックスできることをしたり休養をとることで回復できます。

でも、「なんだか最近調子の悪さが長く続くなあ」

「なんとなく今までと違う感覚だなあ」…などと感じている人は、

少し頑張りすぎているのかもしれませんが、頑張りすぎて心のエネルギーがからっぽに

なってしまう前に、一度誰かに相談してほしいと思います。担任の先生、仲の良い友達、家族、スクールカウンセラーの先生、そしてもちろん、保健室の先生でも OK です。

保健室は誰でも、どんな些細な悩みでも相談して良い場所です。決してケガの手当てをするための場所ではないんです。いつでも生徒のみなさんのことを待っていますよ！



ストレスに 気づきかけに 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きます。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
- くっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

SOS に気がいたら

できるだけ早い対処が大切です。ひとりでがんばりすぎず、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、相談にきてくださいね。

自分のできる

おすすめ **U7LW5E**

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

スクールカウンセラー来校日程のお知らせ

毎日の生活の中で、悩んだり、不安になったり、怒ったり、悲しい気持ちになるのは誰にでも
あることです。それを一人で感じるが大変なこともあります。誰かに話したい、相談したい
…そんなときにはスクールカウンセリングを利用してみてください。相談内容は秘密厳守です
ので、安心して利用してください。何かわからないことがあったら、気軽に保健室までお声がけ
くださいね☆



- ❖ スクールカウンセラー ❖ 持留 健吾(もちどめけんご) 先生
- ❖ 来校時間 ❖ 11:00~17:30 ※相談時間に該当する授業は公欠扱い
- ❖ 場 所 ❖ カウンセリング室(北棟 1階 保健室向かい)
- ❖ 申込方法 ❖

- ① 申込用紙(カウンセリング室前/保健室内にあります)に希望日時を記入してください。
- ② 申込用紙をカウンセリング室前のポストに入れるか、保健室の先生、鈴木麻由子先生、
もしくは 担任の先生に提出してください。
- ③ 保健室からカウンセリング時間について連絡が入ります。

❖ 来校予定日 ❖

5月・・・	13日(水)	20日(水)	27日(水)	
6月・・・	3日(水)	10日(水)	17日(水)	
7月・・・	8日(水)	15日(水)	21日(火)	
8月・・・	26日(水)			
9月・・・	2日(水)	9日(水)	16日(水)	
10月・・・	14日(水)	21日(水)	28日(水)	
11月・・・	4日(水)	11日(水)	18日(水)	
12月・・・	2日(水)	9日(水)	16日(水)	23日(水)
1月・・・	13日(水)	20日(水)	27日(水)	
2月・・・	3日(水)	10日(水)	17日(水)	24日(水)
3月・・・	10日(水)	17日(水)		

カウンセラーさんは基本的に水曜日に来校します。



❖ 保護者の皆様へ ❖

スクールカウンセリングは生徒をはじめ保護者の皆様方にもご利用いただくことができます。何か気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。カウンセリングは予約制になっております。申し込みは、保健室、教育相談担当教諭(鈴木麻由子)、または学級担任までお問い合わせください。