

スクールカウンセラー通信 Vol.1

令和2年5月11日

東京都立田無工業高等学校

スクールカウンセラー 内山のぞみ

田無工業高校の皆さんへ

はじめまして。今年度からスクールカウンセラーとして勤務することになりました、内山のぞみです。どうぞ、よろしくお願いします。

休校が延長になりましたが、気持ちの波はどうでしょうか？3月から、これまでさまざまなことにおいて変更がありましたが、それに伴って残念な気持ちや不安やイライラなども感じていたと思います。ウイルスの怖さも本当に分かりました。休校中は、高校生の皆さんにとっても、毎日自分ひとりで予定を組み立て、有意義な一日を過ごすということは、とても大変なことだと思います。学校という場所があって、先生の授業を受けて、仲間と一緒に過ごすことが、いかに刺激を与えてくれ、いかに心と体を元気にしてくれることなのか、改めて感じる事ができたのではないのでしょうか。

🍷 マイナスな気持ちを切り替えるために

- 小さなことでも、今日やれたことに注目する。課題でも、趣味でも。
- 空気を入れ替えて、深呼吸してみよう。水を飲んでみよう。
- 自分の中の気持ちを無理に抑え込まないでみよう。誰かに話してみよう。

私もカウンセラーである前に、一人の人間。やはり今回のコロナのことは、本当に不安や戸惑いがありました。今はそれなりに、この生活に慣れてきましたが、元の生活は少々忙しすぎたのかな、と感じます。自分や家族のことを、じっくり考える時間が作れたことが唯一良かったことかな、と思います。

🍷 相談室の予約の方法（原則火曜日が相談日）

① 相談の希望の日時を担当の先生か保健室の野村先生に伝える。（火曜なら相談室にスクールカウンセラーがいるので直接予約を取りに来てもいいです。）

② 希望の日時に相談室に来る。

★相談の可能な時間は、昼休み、放課後などです。

★気になることは早めに相談していきましょう。どんなことでも、話がうまくまとまらなくても大丈夫です。

★保護者の皆様の相談も受けております。お子様の様子で気になることなど、どうぞお気軽に相談ください。担任の先生、養護教諭などを通して相談の予約をお取りください。火曜に直接カウンセラーに電話で予約も可能です。

🍷 こころのふしぎ ストレスチェックしてみよう！

- よくイライラしてしまう
- 食欲がない or ありすぎる
- 言いたいことを抑えてしまう
- 笑っていない
- 生活のリズムが不規則だ

➡どのくらいあてはまりましたか？ 3つ以上あてはまったら、ストレスのサインが出ているかも。自分の気持ちを家族や友達に話してみたり、好きなことをしてゆったりする時間を作ってみたりしてみよう。こころは、毎日変わるものです。今日、元気がなくても、明日には元気が出るものです。その日その日の状態を見ていきましょう。

🦋 カウンセラー自己紹介

福岡市出身。蝶の採集、野山散策、雑貨屋さん巡り、カフェが好き。

最近、ベランダの日差しの下で食べるランチタイムが楽しみです。

学校が再開したら、皆さんに会うのを、とても楽しみにしています！！