

スクールカウンセラー通信 Vol.2

令和2年7月
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

学校が再開して、約ひと月が経ちました。分散登校が終わって、本来の登校スタイルが戻って来ましたが、体調や気持ちの変化はありませんか？

6月後半くらいから、だいぶ蒸し暑くなり、雨の日も多かったですね。天候も体調や気持ちに大きく関わるので、注意していきましょう。

🌀気分転換やリフレッシュに効果的なことは？

- 好きな音楽を聴く、冷たい水で顔を洗うなど、五感に訴えることをしてみる。
- 体を動かしてみる。歩く、走る、ストレッチなど。
- 小さなことでも、「笑うこと」を忘れずに・・・

<暑い季節を前に・・・>

暑くなって、エアコンを着けることも多くなり、知らず知らずのうちに体が冷えてしまう時期です。入浴の時、シャワーのみで済ませてしまい、浴槽につかっていない人も多いのではないのでしょうか。

ぜひ、全身を温めるために短時間でもお風呂につかってみましょう。

これも、一つのリフレッシュです。体温を上げると、その後の眠りにもよい効果があるそうです。

🌀相談室の予約の方法

- 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。
- 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。

📖こころのふしぎ 今日気分はいくつ？「スケーリング」とは。

気持ちを表すとき、言葉では言い表せないことってありますよね。そんなとき、スケーリングという方法があります。1から10までの数字を使って気持ちを表します。気分の高いほうを10とします。

今日の気分は？・・・えっと、今日は5かな。昨日よりいいね。

こんなふうに自分の中で考えたり、家族や友達との会話の中で使ってみたりすることができます。

スケーリングの応用編は、また次回をお楽しみに・・・

🦋カウンセラーのつぶやき

先日晴れて暑い日に、黒いアゲハチョウを見ました。今年初めてです。クロアゲハカナガサキアゲハだと思います。いよいよ夏がやってきたなと感じました。夏と言えば、蚊取り線香の香り、スイカ、お祭り・・・

今年はコロナの関係でお祭りが無いのがさみしいですね。浴衣にうちわ、夏っていいですよ～☆

皆さんは、何によって夏が来たな！と感じますか？