

スクールカウンセラー通信 Vol.3

令和2年10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

夏が過ぎ去って秋がやってきました。これからは、気温が低い日も多くなっていきますね。体調管理にはくれぐれも気をつけて、充実した学校生活を送れるといいですね。ぜひ、相談室も活用してみてくださいね。

🍁 ON と OFF の切り替えには・・・？

- スイッチが入るルーティンを作る。この曲を聞くとやる気になる！など。
- まずは20分集中、休憩5分、というサイクルを繰り返していく。
- 机周りをすっきり片付けて、気持ちが逸れないように工夫する。

<季節の変わり目に心がけたいこと>📺

冬に向かっていくこの季節、日照時間が少なくなり、日差しも弱くなっていきます。メンタルにも負の影響を及ぼし、いつもより気持ちに元気がなくなることもあります。やる気が低下したり、寂しい気持ちになったりします。

一時的にそのような気持ちの変化があっても、あまり不安にならず、今自分はそういう気持ちになっているのだな・・・と受け止めることが大切です。温かい飲み物を飲むこともおすすめします。

🌸 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 今日の気分はいくつ？「スケーリング」②

前回、自分の今の気分を数字で表そうという、スケーリングについてお話ししました。今回はそれを使っての応用編です。

➡今の気分が1上がったら、自分は何をしているのか？また、周りの状況はどう違っているのか？ということを考えてみよう。

例) 私の今の気分は5。1上がって6になったら・・・多分、お風呂あがってすっきりしている時。周りの状況は・・・家族がなんか週末の予定のこと話して楽しそうだな。私も家族とちょっと話そうかな、という気分♪

★こんな風に、予想をしてみよう。スケーリングを何気なく使っていくと、ちょっと上がったときの気分を現実化できるかも！！

🦋 カウンセラーのつぶやき 全員面接ありがとうございました！！

先日、1年生のみなさんと全員面接を行いました。短い時間でしたが、7～8人のグループでお互い自己紹介をしました。和気あいあいとした、楽しい時間になりました。コロナ禍において、いろいろストレスの多い高校生活のスタートを切った1年生ですが、淡々と乗り越えている印象でした。2、3年生の皆さんも、きっとさまざまな思いを胸に着実に歩んでいるのだろうな、と感じました。