

スクールカウンセラー通信 Vol.4

令和2年12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
～今年最後のひと月～

すっかり乾燥した風が吹くようになり、寒い季節がやってきました。紅葉も進んできて、校舎の周りの木々もきれいな色に変わっています。心と体の調子はどうですか？新型コロナウイルスに振り回された一年も、終わりに近づきましたが、残りの学校生活を健康で充実した毎日にしていけるといいですね。体調には十分注意して過ごしましょう。

心のケアを忘れずに。～落ち着かない日々の中で～ 

まだまだコロナの流行が収まりません。心配ですね…

感染対策はとても大切ですが、一方で少しずつ気持ちが疲れてきます。

気持ちの疲れを取るためのいくつかの工夫をのせました。

- 不安なことは、話しやすい人に話して、抱え込まないように。
- 一日の中で、ほっとできる時間を作る。温かい飲み物を飲んだり、家族と会話したり、落ち着けるための自分なりの何かを見つけよう。
- マスクで顔の筋肉も、こっています。お風呂で、マッサージを！！

 相談室の予約の方法  相談は、今年度は毎週火曜日です。

- 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。

 ころのふしぎ

今年、どんな年でしたか？コロナ禍において、“健康”ということにこんなに注意した年はなかったような気がします。裏を返せば、どれだけコロナ以前の生活が気楽だったか、ということも言えるでしょう。体の健康があつてこそ、心も健康でいられます。もちろん、もともと様々な病気と闘っている人も、そのような人々の気持ちに少し思いを寄せることや、さまざまなお仕事の人々の苦勞などに触れることもできました。こうした試練から学ぶことは多いものだと感じます。皆さんはどうでしょうか。

 カウンセラーのつぶやき

SNS でいろいろな情報を得られる時代になりました。便利な反面、気持ちが落ち着かないことも多いと感じます。高校生の皆さんが、そういったツールを使いこなしていることも、すごいと感じる一方で、やはりもやもやしたり、悩むこともあったりするのではないかな…と思う今日この頃です。