

スクールカウンセラー通信Vol.2



生徒の皆さん、夏休みはどのように過ごしましたか？楽しい思い出ができた人、のんびりと過ごした人などそれぞれだと思います。新学期が始まり数日経ちましたが、生活リズムを整えられず、困っている人はいませんか？なんとなくだるい、なかなか元のリズムに戻せないと感じている人は一度相談室を利用して下さい。それぞれの悩みに合わせて、改善方法を一緒に考えたいと思います。

★ストレスマネジメントについて

皆さんは体の調子が悪い時や気持ちが落ち込んだ時に、どのようなことをして整えていますか？「ただ、ゆっくりと休むことが大切だ」という人もいれば、「〇〇を食べれば回復！」「友達とおしゃべりしてストレス解消！」と、休むこと以外にもリラックス方法を持っている人もいでしょう。休むこと+自分なりのリラックス方法を身につけることで、ストレスに対する抵抗力を高めてもらいたいと考えています。

では、そのリラックス方法はどのようなものが望ましいのでしょうか。散歩をする、人と話をする、映画やドラマを見る、音楽を聴く、おいしいものを食べる、なんでもOKです。「〇〇をすれば自分はリラックスできる」と自分で思えることを適度にやってみましょう。

ただし「やりすぎないこと」と「自分を傷つけないこと」この2つに注意が必要です。

◇保護者の皆様へ◇

★生活リズムの回復について

夏休み明けは、朝起きるのがつらい、昼間に強い眠気がある、なんとなく食欲がないといった不調を訴える子どもが増える傾向にあります。そして、その不調の原因は、主に自律神経の調整機能の乱れであると考えられています。就寝前の1時間は電子機器を触らない、入浴時はぬるめのお湯にゆったりとつかる、朝はカーテンを開けて光を浴びるなど、自立神経を整える行動を意識していただけたらと思います。

9月は、3連休が2回あります。たまった疲れをとる、家族でゆっくりと過ごすなど、まだまだ暑い日が続きますので、体調に留意して過ごしていただければと思います。

また、下記の日程で相談室において、相談を承っておりますのでお気軽にご相談ください。

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				