



令和2年5月1日

生徒の皆さんへ

スクールカウンセラー通信

東京都立第五商業高等学校スクールカウンセラー

麻生美由姫

五商の皆さん、こんにちは。今年度より五商のスクールカウンセラーとなりました麻生美由姫です。皆さんの学校生活が楽しく、また充実したものになるよう相談室から応援しています。

皆さんが小学校や中学校のときにも、学校にはスクールカウンセラーがいたと思います。高校でも同じように相談室があり、スクールカウンセラーがいます。どうぞ気軽に相談に来てください。

☆ストレスはあってあたりまえ

皆さんはストレスとはどんなものだと思いますか？「最近ストレスがたまってる」などと、よく言いますよね。では、ストレスとは実際にどんなものなのでしょう。

ストレスにはいろいろなものがあり、人によってストレスと感じてしまうものに違いがあると思います。簡単に言うと、その人にとって心配だ・不安だ・緊張する・考えるとイライラしてくるなど、よくない気持ちが生まれてしまうものがストレスになるものなのです。具体的には、友達関係や家族関係、勉強や部活、進路などたくさんあると思います。

ストレスは日常生活を送るうえで誰もが感じてしまうもの、あってあたりまえのものです。

☆ストレスにはどのように関わればいいのか？

ストレスは、じょうずに乗り越えると自分の力や自信に変化することもあります。ピンチをチャンスに変えたいものです。

でも一人で乗り越えるにはあまりに大変だったり、難しかったりすることもあると思います。そんなときには一人で抱えず、誰かに相談することも大切です。一人で考えていると小さな不安がどんどん大きくなってしまうこともあります。

☆困ったときに相談できる人を3人見つけよう

あなたの身近な人で、困ったときに相談できる人を3人見つけておくあなたの助けになると思います。友達や家族、あるいは信頼できる大人がいるといいですね。

相談室でもカウンセラーがあなたの力になりたいと思っています。誰にも話せないようなことでも、秘密は守られますので安心して話すことができます。

☆相談室はいつ開いているの？

相談室は、原則火曜日に開いています。

☆麻生 美由姫（あそうみゆき）の自己紹介

趣味は旅行やバイオリンの演奏、歴史の勉強です。
勉強が好きだなんて言うと、とても固そうなイメージをもたれると思いますが、性格はとてもざっくばらんだと言われるので、ぜひ相談室に会いに来てください。

