

カウンセラー便り

生徒の皆さんへ

令和2年8月
東京都立八王子東高等学校
S C通信 第2号

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの菅原です。
例年より短い夏休みでしたが、リフレッシュできましたか？
猛暑による身体的疲労に加えて、新型コロナウイルスの不安やストレスなどによる心の疲労も蓄積されている可能性がありますので、今まで以上にセルフケアを意識して生活していくことをおすすめします。
2学期も皆さんの心の健康の保持増進のお手伝いできればと思っています。
メンタル面で何か気になることなどがあったら、気軽に相談室に来てください！
よろしく願います。

✧ 来校日

8月	27(木)	28(金)			
9月	4(金)	18(金)	25(金)		
10月	2(金)	9(金)	16(金)	23(金)	30(金)
11月	6(金)	13(金)	20(金)	27(金)	
12月	4(金)	11(金)	18(金)		

✧ 相談申し込み方法

1. 担任の先生・養護教諭を通して申し込む。
2. 直接カウンセラーに申し込む。 ※面談中で対応できないことがあります。

✧ カウンセリングルームの場所 → 1階保健室の隣です。

✧ 相談内容の一例

- ・学校生活： 授業に集中できない、試験・大会などで緊張しミスをしてしまう…
- ・友人関係： 友だちとうまく付き合っていきたい、相手に合わせすぎてしまう…
- ・性格： 緊張しやすい、明るくしたい、イライラを減らしたい…
- ・その他： やりたいことが見つからない、気持ちの浮き沈みが激しい、最近眠れない、等…

❖ セルフケアの方法 その1

アメリカ心理学会が「ストレスと付き合う5つの知恵」として、5つのストレス対策を推奨しています。以下にその内容を要約したものを載せました。心理学に興味のある人は原文にあたってみるのも良いと思います。

ストレスと付き合う5つの知恵 (Five tips to help manage stress) アメリカ心理学会 (APA)

① ストレスから距離をとる (Take a break from the stressor.)

たった20分でも良いので、自分のための時間をとると良い

② 運動 (Exercise.)

20分ぐらいの軽い運動を定期的に行うのが良い

③ 笑う (Smile and laugh.)

声を出して笑うことや笑顔は、ストレスの一部を緩和し、状況改善に役立つ

④ サポートを得る (Get social support.)

家族や友達に相談したり、信頼できる専門家に相談する

⑤ マインドフルネス瞑想 (Meditate.)

心身をリラックスさせるとともに、新しい視点を手に入れたり、自分自身への気づきや慈悲の気持ちを得られる

「②運動」「③笑う」は、ちょっと工夫すれば日常生活に取り入れることができます。

「④サポートを得る」は、様々な困難を乗り越えていくときに欠かせないものです。

高校卒業までに身につけてほしい能力の一つです。

保護者

生徒の皆さんだけでなく、保護者の皆様の相談も受け付けております。

・保護者の方が相談できる時間は、10時00分から17時40分までです。

・電話等で担任・養護教諭にお申し込みください(予約制)。

学校代表電話： 042-644-6996