

# 相談室だより

令和5年4月発行

皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの小林真理です。白鷗高校での勤務は今年で4年目になりました。今年度も皆さんと一緒に楽しく過ごしたいと思っています。よろしくお願いします！

新年度が始まりましたが、新しいクラスには慣れてきましたか？ まだまだ慣れないよという人も多いかもしれません。新しい環境に慣れるのには案外、時間がかかります。

何だか疲れる、イライラしやすい、気持ちが不安定になりやすいということがあったら、新しい環境に慣れていないストレスのサインかもしれません。ストレスの対処法は、まず自分の気持ちに気づくことが大事なことです。そこで、自分の気持ちの気づき方を紹介したいと思います。

## ●マインドフルネス

今の自分の気持ちは「つらい」「さみしい」「楽しい」「うれしい」「イライラ」「悲しい」などどんな気持ちが当てはまりますか？ どんな気持ちでも構いません。

自分の気持ちに対して、それが「良い」とか「悪い」とか判断せずに感じてみましょう。目を閉じて、深呼吸しながらだと気持ちを感じやすいかもしれません。

最大100だとしたら今の気持ちはどのくらいのレベルですか？ レベル50くらいで楽しいとかレベル80くらいでイライラしているとか表現してみましょう。

このようにして、今の自分の気持ちを感じ取ることをマインドフルネスと言います。

マインドフルネスになると、ストレスを軽くさせることができると言われています。

イライラしていたかも、気持ちがしんどくなっていたかも、と気づいた時は、ゆっくりお風呂に入る、好きな音楽を聴く、友だちと話す、運動をするなど自分に合っているストレス発散方法をやってみましょう。

スクールカウンセラーのところにお話しに来てくれるのも大歓迎です。

自分に合っているストレス発散方法は何か分からないということでも相談に乗れますよ。



## ●相談室のご案内

スクールカウンセラーは学校生活の中で、困ったり悩んだりしたときにお話を聞いて、解決のサポートをしています。友達のこと、勉強のこと、家のこと、自分の性格のことなど何でも相談することができます。落ち込んだ時、困った時、気持ちのおさまりがつかない時は話をしに来てください。

言ってもどうにもならないことでも構いません。誰かに話すだけで気持ちが楽になることもあります。

1学期の開室日：4月28日(金)

5月12日(金)19日(金)26日(金)

6月2日(金)9日(金)16日(金)23日(金)30日(金)

7月6日(木)13日(金)



◇ 相談室の場所：1階グランド側昇降口の近くです。体育科職員室の手前にあります。

◇ 利用方法：事前に予約をしたい時は3つの方法があります。

- ① 保健室の柳瀬先生に言って予約をする
- ② スクールカウンセラーに直接予約をする
- ③ 学校に電話をして予約する

予約がなくても空いていれば、当日すぐに利用できます。

スクールカウンセラーが学校に来ている日に直接相談室に来てください。

## ➤ 保護者の皆様へ

保護者の方からのご相談も承っております。ご利用方法は上記と同じです。

お子様のことで気になることやご心配なことなどがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。

### 【スクールカウンセラー自己紹介】

名前：小林真理(こばやしまり) 臨床心理士・公認心理師

出身地は東京で、高校生の時まで練馬区に住んでいましたが、今は文京区に住んでいます。

趣味は演劇を観ることと旅行とK-POPです。よろしくお願いします！