



板橋有徳高等学校 定時制



スクールカウンセラー・ニュースレター

令和 6 年 9 月 6 日発行
スクールカウンセラー 細田 幸子

2 学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、みなさんの体調はどうでしょうか？久しぶりの学校生活や暑さ etc…で体や心が追いついていかなかったり、疲れを感じたりする人もいるかもしれません。休めるときにゆっくり休息をとりながら 2 学期を乗り切りましょう！カウンセリング室では、休息のとり方や心の疲れに関する話をすることもできます。もし、どのように休息をとったらいいのかわからないという場合には、カウンセリング室に来室してもらえると嬉しいです！2 学期も元気に過ごせるように一緒に考えましょう。カウンセリング室は、下記の利用可能日に開室しています。

☆ 2 学期相談室開室日程

●相談室開室日：右表参照

(毎週金曜日です。)

●場所：1 階カウンセリング室

月	利用可能日
9 月	6(金), 20(金), 27(金)
10 月	4(金), 11(金), 18(金), 25(金)
11 月	8(金), 15(金), 22(金), 29(金)
12 月	6(金), 13(金)

☆ 相談申し込みの方法

相談を希望するときは、担任の先生か保健室の先生を通して予約申し込みをしてください。事前に申し込みをしていなくても、予約が入っていなければ当日でも利用することができます。その場合は、職員室で確認してみてください。

保護者の皆様へ

2 学期が始まりましたが、ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか。カウンセリング室では、保護者の方からのご相談もお受けしております。お子様のことでご心配なことがありましたら、一緒に考えていきたいと思っております。お気軽にご利用ください。担任の先生あるいは養護教諭を通してお申し込みください。

■座り方から心理状態を捉えよう！

みなさんは、授業中に自分がどのような姿勢で、どの方向を向いて椅子に座っているかを意識したことはありますか？座り方には、その人の心の状態が知らないうちに表れています。下の表を見て、いつもの自分はどうか考えてみましょう。

座り方	心理状態
① 前を向いて足を閉じて座る。 	・前を向いているということは、課題に興味をもて取り組もうとしている様子を表します。 ・足を閉じているということは、適度な緊張感を表します。
② 手を頭の後ろで組んで座る。  足を大きく広げて座る。	・手を頭の後ろで組むことは、退屈である様子を表します。 ・足を大きく広げることはリラックスしている様子を表します。
③  体を横に向けて座る。	・前を向かず体を横に向けているということは、取り組んでいる課題に興味がないことや集中できていない様子を表します。
④ 腕を組んで座る。 足を組んで座る。 	・腕を組むことはイライラや警戒心を表します。 ・足を組んで座ることは、自分を守ろうとしている様子を表します。

座り方を変えることで、気持ちも切り替えられることがあります。②～③の座り方が多い人は、①の座り方を心掛けて課題に取り組んでみましょう。