

相談室だより あんだんて Vol.2

4月からの4か月間、本当にお疲れさまでした。新しい学年やクラスでの生活に少しずつ慣れようと、それぞれが頑張ってきたことと思います。長いようで短い1学期、よくここまで過ごしてきましたね。

さて、これから始まる約40日間の夏休みは、心と体をゆっくり休め、リセットする大切な時間です。がんばることを一旦お休みして、自分を大切に作る毎日をご確認ください。「よく寝る・よく食べる・適度に体を動かす」この3つが、心の元気にもつながります。自分らしいリズムを見つけて、心穏やかに過ごす夏になりますように。



特別支援教育コーディネーター

相談室のちょこっとコラム

こんにちは。水曜日担当のスクールカウンセラーの です。今回は夏休み前なので心身の健康のためのコツをお伝えします。

○規則正しい生活

「よく食べよく動きよく寝る」簡単そうに見えますが夏休みは崩れがちです。食事を抜いたりおやつでお腹を満たしてませんか？一日中ゴロゴロしてませんか？夜更かししてませんか？毎日続けば体を壊してしまいます。そして、体の健康が失われると心の健康も失われると言われていています。筋トレが趣味の私からのオススメの運動は、プランクとスクワットです。器具不要で、一つの運動で複数の筋肉を鍛えられます。やり方のコツを知りたい方はぜひ聞きに来てください。筋トレがきつい人は、涼しい時間帯の散歩や部屋の掃除をしてみましょう。

○悩みを1人で抱えない

時間がたくさんあると悩みについて考えすぎてしまうことがあります。悩みについて考え続けると心身のエネルギーを消耗させ、マイナス思考になります。好きなことをして一旦考えるのを止めてみたり、リラクゼーションを試すこともよいでしょう。信頼できる人に話すこともオススメです。「些細なこと」「1人でまだ頑張れる」と自身に言い聞かせている時ほど心の限界に近い時です。周りに話せる人がいない時は、学校の先生やこのお便りで紹介するオンライン窓口などを利用してみてください。

相談室の先生に
コラムを書いていただきました。
今回の担当は・・・

スクール
カウンセラー

先生



この夏したいこと
大掃除！

誰とも話せない状況だったらどうしたらいいの！？

夏休み中や真夜中など、誰にも話せないときに頼れる「あなたのいばしょ」という24時間対応のSNSチャット相談サービスがあります。匿名で安心して、自分の気持ちを話せる場所です。学校が閉まっている間や、急に辛くなったときに頼ってみてください。どんな小さな悩みでも、気持ちに寄り添ってくれますよ。

24時間365日

まずは話してみませんか？

年齢や性別を問わず

誰でも無料・匿名で利用できる

オンライン相談窓口

あなたのいばしょ

厚生労働省
「支援情報検索サイト」に
掲載されています。



<https://talkme.jp/>

なつやすみ中(7・8月)の予定

残念ながら、夏休み中はカウンセラーさんと心理士さんの来校予定はありません。でも、科学技術高校の先生たちは学校にいますので、相談したくなったら、いつでも来てください。電話もOKです。

学校TEL:03-5609-0227 (8:25~16:45)

9月の予定

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				

相談室の利用について

学期中は昼休みや放課後に相談できます。予約・問い合わせは、保健室()先生)もしくは職員室()までどうぞ！

予約が入っていないければ、すぐに相談できます。