スクールカウンセラー通信

令和５年度　No.4

◎　11 月になりました

名東生のみなさん、こんにちは！スクールカウンセラー（火曜日勤務）の伊藤です。

２学期が始まり、あっという間に２か月ほど経とうとしています。だんだんと気温が下がってきて、季節の変化を感じますね。

季節の変わり目のいまだからこそ、いつも以上に自分の身体と心の状態をふりかえりながら、自分なりのペースで日々をすごせるとよいですね。「ほっと一息」の時間も大切ですよ。

◎　お知らせ　カウンセリングルームが新しくなりました！！

２学期より、カウンセリングルームが新しくなりました！予約に空きがあれば、昼休みや授業後に入ることができます。場所は、今までと同じ南校舎２階保健室横です。

「ちょっと気になる・・」という人は、ぜひ気軽に遊びにきてくださいね。

◎　セルフコンパッション　自分にやさしい目を向けるコツ

前回のスクールカウンセラー通信では、セルフコンパッションについて紹介しました。セルフコンパッションとは、『自分自身を思いやること』でしたね。「なんだったっけ？」という人は、ぜひ前回のお便りを見直してみてください（学校のホームページに掲載しています）。

今回は、セルフコンパッションのエクササイズを紹介します。もし興味があれば、ぜひみなさんもやってみてください。

＜折り鶴のワーク＞　折り紙を用意してください。

① 折り紙の裏面にあなたを傷つける心の声を書きましょう。例「わたしなんてだめだ」

② その紙で丁寧に鶴を折ります。

③ 折り鶴を両手で大切に持ち、優しい言葉を送ってみましょう。

例「つらいよね」「でもがんばっているよ」　　生じた心の変化を感じてみましょう

参考図書　「ACT 不安・ストレスとうまくやる メンタルエクササイズ」　武藤崇　著　主婦の友社

◎ カウンセラーについて

名東高校には、３名のカウンセラーが週に３日（火・水・金）来ています。

＊火曜日 10：00～17：00　　伊藤 未来

＊水曜日 10：00～17：00　　寺町 京

＊金曜日 10：30～17：00　　杉山 陽子

相談の申し込みには、以下の３つの方法があります。どの方法でも構いません。

① 申込用紙（下部）に記入し、カウンセリングルーム前のポストに入れる

② メールを送る（**予約専用**アドレス：sodan.meito-h@nagoya-c.ed.jp）
※返信に数日要します。

③ 関係の先生（中村曜、小山、新井）や担任の先生に伝える

↑予約ポストです

◎ カウンセラー来校日・・・色のついている日がカウンセラーの来校日です。

11 月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

12 月

月	火	水	木	金
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

※相談は基本的に予約制です。

※生徒の皆さんは、原則として昼休み・授業後のみ利用できます。

カウンセリング申込用紙

記入後、カウンセリング予約ポスト（黄色）に入れてください

（　　）月（　　）日のカウンセリングを希望します。

※カウンセラーの来校日については、上記日程を確認してください。

☆決定日時の連絡方法について、〇をつけてください

	担任を通じて連絡(クラスポストでなく、直接担任に連絡票を渡します)
	次の日以降、自分で聞きに来る （担任の先生には特に連絡をしません。保健室かカウンセリングルームに聞きに来てください）
	その他（　　）

（　　）年（　　）組（　　）番　名前（　　）