

スクールカウンセラー通信

令和6年度 No.4

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの寺町（水曜日勤務）です。

早いもので、今年度も半分以上が過ぎましたね。この時期は季節の変わり目でもあり、心も身体も調子を崩しやすくなります。「なんだかやる気が出ないな」、「疲れがなかなか取れない」と感じている人もいないのでしょうか。身体だけでなく心の不調にも早めの対処が大切ですが、みなさんは日頃、心をリフレッシュさせるためにどのようなことをしているのでしょうか。そこで今回は、“自分を休ませる方法”についてお話したいと思います。

◎ 休みが必要な時のサインを知ろう

運動をしすぎると筋肉痛や身体のだるさが生じますが、これは身体からの「疲れた」というサインです。同じように、ストレスを受けると心にも「疲れた」というサインが生じます。

こんなことはありませんか？ ～心における「疲れのサイン」の例～



気持ち

- ・イライラしやすい
- ・ささいなことで落ち込む
- ・不安や焦りを感じる
- ・やる気や集中力がでない

身体

- ・眠れない・寝すぎてしまう
- ・食欲がない・過食ぎみ
- ・お腹や頭が痛い
- ・身体のだるい

行動

- ・外出するのがおっくう
- ・ネガティブなことばかり考えてしまう
- ・何も手につかない

ストレスがかかった時、疲れのサインが生じるのは自然なことです。それは心が弱いから、努力が足りないからといったことはありません。ですが、心からのサインは自分では気付きににくく、気付いても我慢してしまうことがあるかもしれません。無理を続けると心や身体の調子を崩してしまう可能性があり、それでは遅いと言えます。早めに休めばその分回復も早いので、日頃から自分の心や身体に意識を向け、サインにいち早く気付けるようにしたいですね。

◎ 自分に合った休む方法を見つけよう

休むための方法はさまざまあります。“ちょっと疲れたな”と思ったときにできる自分なりの方法を、いくつか見つけておきましょう。

- ・十分な睡眠をとる、おいしいものを食べる
- ・深呼吸をする、ストレッチをする、お風呂にゆっくり浸かる
- ・好きなことや趣味に取り組む、音楽を聴く、映画を見る
- ・ストレスの原因となるものから一旦離れる、落ち着く場所ですごす
- ・話しやすい人に相談する、カウンセラーに話を聞いてもらう、頑張った自分を労いほめる
- ・ノートに自分の気持ちを書きだす、イライラしたことを紙に書いてから破って捨てる など

◎ 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（有間、小山、新井）や担任の先生に伝える

◎ カウンセラー来校日・・・色のついている日に来校します。

11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

12月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			



※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。

※保護者の方からのご相談もお受けしております。ぜひご利用ください。



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、○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 ()