

# スクールカウンセラー通信



令和6年度 No.2

みなさんこんにちは！スクールカウンセラーの伊藤（火曜日勤務）です。

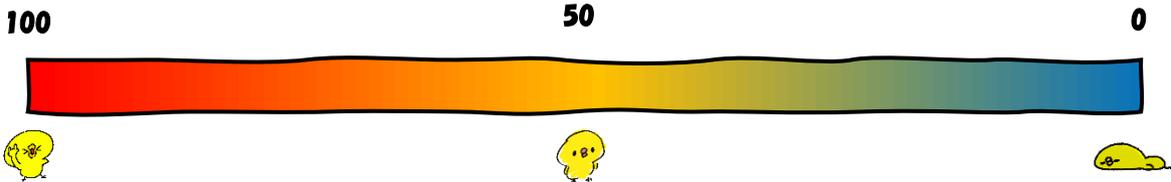
新学期が始まり、もうすぐ2か月ほど経とうとしています。調子はどうですか？授業や部活動が本格的に始まり、「疲れてきたな・・・」という人もいるかもしれません。6月は祝日がなく、天候も梅雨に入ってどんよりした日が続きます。そんな時にこそ、いつも以上に自分を労わって過ごせるとよいですね。



## ☆ コーピング(自分助けの方法)を探してみよう！

今回はコーピングについてのお話です。何度かこのお便りでも紹介しているので、もう知っているよ！という人もいるかもしれません。ただ、とっても大切なことなので、また改めて紹介させていただきます。

コーピングについて話す前に、今のあなたの心身のコンディションをチェックしましょう。あなたの今の調子を数字で表すとしたらどのくらいですか？0が「もう何もできない・・・」、100は「何でもできる!」、50が普通くらいをイメージしてください。ゲーム好きな人はHP（ヒットポイント）がわかりやすいかもしれません。



100あたりの人は、いいですね！その調子で行きましょう！と言いたいところですが、飛ばしすぎには気を付けて。自分ではやれると思っても意識的に休憩をはさむと、よりパフォーマンスが維持できるかもしれません。

50あたりの人は、通常運転という感じでしょうか。今の自分が基準になりそうですね。今できていることができなくなったりすると、やや注意が必要です。

そして、0に近かった人は、もうとにかく、しんどいなかやっと過ごしている状態でしょうか。その場合には、まず誰かにつながりましょう。家族、友達、先生・・・信頼できる人と話して「心のなか」を一人ぼっちにさせないでください。もし相談するのが難しいと感じられるなら、まず少し心を落ち着かせるコーピングをいくつか試してみてください。

コーピングとは「自分で自分を助ける方法」です。自分を大切にする行動（セルフケア）といってもよいでしょう。自分なりのコーピングをたくさん持っておくと、しんどい時をやり過ごす大きな武器になります。なんか馬鹿馬鹿しい・・・と思う人もいるかもしれませんが、ちょっと試しにやってみてください。ポイントは実際に取り組んでみることで、そして繰り返し行うことです。

そして、力を少したくわえたら、自分のペースでよいので問題に対処していきましょう。



### 自分を落ち着かせるコーピングの例

- 手を使って身体をなでたり、トントンしたりする
- 何かをぎゅーっと抱きしめる
- 大きな布やストールにくるまれる
- 1枚のティッシュを細かくちぎりまくる
- 大げさに息を吐きまくる
- 自分の苦しさを紙に書く（スマホのメモでもOK）

もし友だちや先生、家族に話づらい悩みがある、悩み・問題にどう対処したらいいかわからない、もっとコーピングについて知りたい、という人はぜひ気軽にスクールカウンセラーを利用してくださいね。

## ○ 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



## ○ 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。

6月					7月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
10	11	12	13	14	8	9	10	11	12
17	18	19	20	21	15	16	17	18	19
24	25	26	27	28	22	23	24	25	26
					29	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。



## 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。

☆決定日時連絡方法について、○をつけてください

<input type="checkbox"/>	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)
<input type="checkbox"/>	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)
<input type="checkbox"/>	その他 ( )

( )年 ( )組 ( )番 名前 ( )