



スクールカウンセラーだより

令和4年 12月 20日

東広島市立松賀中学校

スクールカウンセラー 山内彩(やまうちあや)



みなさんこんにちは！スクールカウンセラーの山内です！一気に寒くなってきましたね。私は雪が降るのが嬉しいような、辛いようなと感じています。中々身体の調整も追い付かなくて風邪を引きやすくなりますが、身体はしっかりあたためて過ごしましょうね。

1年生の全員面接が始まっています。

全員面接は、みなさんにスクールカウンセラーとはどのような存在なのかということを知ってもらうために実施しています。事前アンケートでは、『ストレス対処方法が知りたい』と記入してくれている生徒もいました。これはまた、次回のカウンセラーだよりでもお伝えしたいと思います。

『不安』『緊張』について

みなさんは『不安』や『緊張』というものにどのぐらいポジティブ・ネガティブなイメージを持っていますか？誰も色々な場面で感じる気持ちだと思います。実は、『不安』や『緊張』というのは、人間は常にある程度持っているものなのです。逆に『不安』や『緊張』が無いと、車や自転車で無茶な運転をしてしまったり、戸締りを気にしなかったり、人に気を遣わない自己中人になってしまったりと、危険な人生になってしまいます。そのため、無理に0にしようとしなくて良いのです。

しかし、『不安』や『緊張』が高すぎると辛いですね。その時に対処出来る適切な行動や考え方を持っていると落ち着きやすいと思います。みなさんはどんな対処方法がありますか？みなさんの対処方法をまた教えてください。

- ・鼻から4秒ゆっくり吸って(お腹がふくらむ感覚)8秒かけて口からゆっくり吐く(お腹がへこむ感覚)
- ・手をグーにして力を入れて(5秒)、パーにして力を抜くのを繰り返す(5秒)
- ・「私は大丈夫」と自己暗示
- ・好きな音楽を頭に思い浮かべる
- ・不安や緊張について口に出して人に話す
などなど・・・

スクールカウンセラーとは

皆さんが困っていること、悩んでいること、もやもやしていることを誰かに聞いてもらいたいと思った時に話をしたり、一緒に考える存在です。それから皆さんがもっと学校を楽しく過ごせるように、どのようにしたら良いか一緒に考えていきます。ちょっとした事だけど…と思っても、何でも話しに来てくださいね。

保護者の皆さま。お子さまについて困りごとやお悩みごとがありましたらいつでもご相談ください。どのようにしたら良いか、一緒に考えさせていただきます。

相談の御予約は…

教頭や養護教諭、担任にお伝えください。

☆スクールカウンセラーの勤務日☆
毎週火曜日 9:45～16:30

1月17日、24日、31日

2月7日、14日、21日、28日