

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー(SC) わたなべ あきこ 渡部 明子

こんにちは、スクールカウンセラーです

男鹿工業高校の皆さん、こんにちは。今年度もよろしくお願ひします。



今年のゴールデンウィーク、みなさんはどのように過ごしましたか？旅行やイベントに出かけた人、日頃の疲れを取ろうとゆっくり休んだ人、ゲームや好きなことを思う存分やった人、部活や試合で忙しかった人、特に何もなく普段と同じ生活をした人……。それぞれ休日を満喫できたでしょうか？

休日の過ごし方は人によって異なりますが、休日が続くと生活時間にズレが生じて、朝なかなか起きられなかったり、十分寝たつもりでも疲れが取れていないと感じたり、休み前の生活に戻すことが難しいと感じる人が少なくないようです。まずは睡眠時間を整え、食事をきちんと取ることを心がけて、少しずつ生活リズムを戻していきましょう。

スクールカウンセラー活用法：

「スクールカウンセラーと面談をする」と聞くと、悩みや問題を抱えた人が相談してアドバイスをもらう、と思っている人が多いのではないのでしょうか。もちろんそれもありますが、それだけではなく、むしろそれ以外の目的の方が多いとも言えるかもしれません。SCは、皆さんが快適にそして元気に学校生活を送るためにどうしたらよいかについて一緒に考え、いろいろな可能性を探っていくお手伝いをする人、と気軽に会いに来てもらえたらうれしいです。

以下にSCがお手伝いできることの一部を紹介します。

- ★ ストレスがたまっている時 : ストレスになっていることを聴きながら、あなたに合ったストレス解消法を探していきます
- ★ 試合や発表の前、テストの時などに緊張しやすい人には : リラックスの方法や緊張を活かすヒントを提供します
- ★ 自分の性格や行動の特徴などを知りたい人には : 簡単な心理テストで判断したり、理想の自分を探すお手伝いをします
- ★ 自分のこと、友だちのこと、家族や先生のことなど、解決したい悩みや問題がある時 : お話を聴いて一緒に解決方法を考えます
- ★ 悩みも問題もないけど、話がしたい！またはちょっとグチを聞いてもらいたいという人 : もちろん大歓迎です
- ★★★つまり、心に関することや良好な人間関係につながることなど、何でもOKです！！
(守秘義務を徹底します)

※※※※※保護者の皆様へ※※※※※

お子様についてご心配なこと、家庭や家族の問題、あるいは学校に関する事など、お気軽にご相談ください。お話をお聴きしながら、一緒に解決策を模索してまいります。守秘義務を厳守いたします。ただし、緊急事例など場合によっては、必ずご了承を得たうえで、学校に伝えたり、病院や児童相談所など、他機関と連携するお手伝いをすることがございます。

◎ 相談の申し込みや日時につきましては、担任または保健室へおたずねください。