

# スクールカウンセラーだより

令和2年6月

スクールカウンセラー 佐藤愛里



福井高等学校のみなさん、はじめまして。今年度より赴任することになりました、スクールカウンセラーの佐藤愛里（さとうあいり）です。月1回程度の月曜日に来ています。どうぞよろしくお願い致します。

福井高等学校のみなさんは、毎日どのように過ごしていますか？

新型コロナウイルスの感染対策として、学校の休校や行事の変更など、日常生活にも大きな影響があったと思います。それでも、分散登校などで徐々に登校も増え、友人や先生に会えて、嬉しかったり、ほっとできたりした人も多かったのではないかと思います。また、反対に、「新しい環境になじめるのかな？」「勉強についていけるのかな？」と不安や心配を抱えている人もいます。

あたら  
新しい環境にな  
じめるのかな？

べんきょう  
勉強についていけ  
るかな？



ふあん  
不安・モヤモヤ

今後は通常授業のなかでも、ソーシャルディスタンスを保ったり、行事の変更があったりと、誰もが経験したことのない日常を経験していくこととなります。そんないつもと違う日常やこれまでのコロナ休業の疲れなどで、不安やストレスを抱えやすくなり、こころや身体のバランスが崩れやすくなってしまいます。



そんなときは、こんな対処法！

① 自分の気持ちをことばにして伝えてみよう。

誰でもいいので、友人や家族の人など身近な人に話してみるだけで、気持ちがほっとすることもあります。うまく話そうとしなくて大丈夫。一人で抱え込まないことが大切です。

② 好きなこと、楽しいことを考えて、気持ちの切り替えをしてみよう。

好きなこと、楽しいことを考えると気持ちは明るくなります。お茶をしたり、お風呂に入った

りして、リラックスするのもいいね。ゲームやスマホはついつい夢中になってしまうので時間を決めましょう。

③ 身体をリラックスさせて、気持ちを落ち着けてみよう。

落ち着きたいとき、緊張しているときは、深呼吸をしてみよう。ゆっくり吸ってゆっくり吐き出します。吐くときに「いやな気持ちを出すように」イメージしてみるのもいいね。また、緊張しているときは、身体に力が入っていることが多いです。身体をほぐしてみましょう。肩にぎゅっと力を入れたあと、だらんと脱力してみると、身体の力が抜きやすいよ。



④ 生活を整えよう。

睡眠、食事、運動などいつも通りのペースを心がけてみましょう。生活を整えると、こころと身体のバランスも整えてくれます。「〇時に起きる」「〇時に朝ご飯」など時間を決めてみましょう。

今まで経験したことがないことに出会ったとき、こころや身体の調子がいつもと異なることは自然な反応です。

それでも、体調不良や不安な気持ち・イライラがずっと続いているというときは、お気軽に相談してみてください。



スクールカウンセラーの自己紹介

これまでは、神奈川県で小学校や中学校のスクールカウンセラーなどをしていました。出身は石川県、学生時代は京都にいたので、なまりのくせが強いかもしれません！友人関係や家族のこと、自分のことなど、心配ごとや困っていることについて、色々な解決方法を一緒に考え、整理したり、自分のことをもっと好きになるためのお手伝いをしたいと思っています。「こんなこと話したら、変に思われるかも・・・」という心配はいりません。遠慮なく、相談にきてみてください。よろしくお願ひします。

保護者の皆さまへ

保護者の皆さまからのご相談も受け付けております。「たいしたことではないけれど、気になることがある」「子どもの対応が難しい」など、様々な相談に応じています。心配ごとや気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談ください。