

# スクールカウンセラー便り 2

2021.5.26

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

春にしては寒い日が多いと思っているうちに、いきなり気温が上がり、史上最も早い梅雨入りとなりました。今年はいつもと違うことが多いですね。

なんだか落ち着かない状況、今後の予定も多いと、それに圧倒されそうになったり、先のことを考えてゆううつになったりすることがありませんか。  
そんなときに、少しヒントになることをお伝えします。

## ～スケジュールを主体的に作っていく～

サーフィンの体験がある人は少ないかもしれません、例えば「予定」が大きな波や小さな波になってやってくるとイメージしてみてください。あなたは、サーフボードに乗って海に出ています。そこからどうしますか？

いやだなー、波が来るなーと思って受け身になると、波に翻弄されてしまいます。そのまま流されて、思わず場所に着いてしまうかもしれません。(それも面白いですが。。)

一方、ボードを操って、波を自分の力で越えていこう！と思ってみたらどうでしょう。うまく乗りこなせるかはわかりませんが、ちょっとわくわく楽しんでやっていけるかも。

そんなふうに、その予定がやってくる、嫌だと受け身で過ごすより、楽しんでやってみよう、乗り切ってみようという感じを持ってみてください。

学校行事や部活などの予定であっても、「それも自分の時間だ！」という意識を持つてやっていくと、少し気分が変わりますよ。

## ～生活リズムを整えて心も元気に～

予定が詰まっていて気分が落ち着かない、不安なことが多いというときには、少し生活リズムを整えることに意識を向けてみましょう。

まずはシンプルにしっかり眠る、きちんと食べるということ。早寝早起きを心がけ、寝る時間と起きる時間、食事時間をできるだけ決めることをしてみてください。

いろいろやることも多くて、忙しい時期でもあるでしょうが、なるべく休息するようにもしていきましょう。

日常の安定したリズムを作ることが、意外なほどに心の安定につながります。

## 相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

\*休み、放課後なども相談室を開放しています。

\*相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生などに希望の時間を伝えてください。

## ♪♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。

静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、ちょっと気分を変えたいのんびりなにかを創りたいときなどにもどうぞ。

