

カウンセリング・ルーム だより 年度末号



生徒のみなさんへ

令和3年3月

スクールカウンセラー

みなさん、こんにちは。

もうすぐ春休み。今年度は登校する日も残りわずか。学年末試験も終わり、ほっとしている人も多いのではないかと思います。

新型コロナウイルスの影響で、いろいろな学校行事が変更や中止になったり、日常生活にも制限があったり...今年度は大変でしたね。みなさん本当にお疲れ様でした。

春休みも感染対策など、気の抜けない日々になるとは思いますが、せっかくの長期休みです(*^-^*) 心と体をゆっくり休めてくださいね。

今回は、“こころを休める方法”、ストレス解消法をお伝えしますね。

ストレス解消法①ストレス解消法のひきだし



ひきだしの中に勉強道具ばかりがつまっていたら...イヤになりますね。

ひきだしの中にいろいろなお菓子がたくさんつまっていたら...嬉しいですね(^^♪

みなさんの心のひきだしには、よいものも悪いものも、ポジティブなものもネガティブなものも入ります。考え込んでしまうタイプの方は、ネガティブなところしか見えなくなりがち。そこで!心のひきだしにポジティブなもの...“ストレス解消の方法”をたくさんつくって入れましょう(*^-^*)

ネガティブな気持ちになったとき、さびしいとき、イライラしたときに、いつでも取り出してできるようにしましょう。

ストレス解消の方法は人それぞれ。たくさんあります。

いくつか紹介しますね。



★やってみたいものに☑をしよう!

(家事と組み合わせるとおうちの人もきっと喜ぶよ! 例:お風呂そうじ→半身浴)

【運動系】

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 筋トレ | <input type="checkbox"/> ウォーキング |
| <input type="checkbox"/> ストレッチ | <input type="checkbox"/> ジョギング |
| <input type="checkbox"/> ヨガ | <input type="checkbox"/> 散歩(犬の散歩) |
| <input type="checkbox"/> リフティング | <input type="checkbox"/> なわとび |
| <input type="checkbox"/> 半身浴 | <input type="checkbox"/> マッサージ |

【家事系】

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> お菓子づくり | <input type="checkbox"/> 料理 |
| <input type="checkbox"/> お風呂そうじ | <input type="checkbox"/> 鏡みがき |
| <input type="checkbox"/> 部屋のそうじ | <input type="checkbox"/> 部屋の模様替え |
| <input type="checkbox"/> 洗濯 | <input type="checkbox"/> 窓ふき |
| <input type="checkbox"/> 断捨離 | → <input type="checkbox"/> リサイクルショップに売る |

【創作系】

- 写真・動画撮影
- 写真・動画編集
- 庭の花を生ける
- 日記を書く
- 絵を描く
- 洋服のリメイク
- 小物の手作り
- メイクをする
- 服のコーディネートを考える

【その他系】

- ペットと遊ぶ
- ツボ押し
- きょうだいと遊ぶ
- ポイ活
- 新しい遊びを考えてやってみる
- 好きな匂いを探す・かぐ
- コーヒー（紅茶、お茶）を入れる

ストレス解消法② コツとポイント

ストレス解消法を上いくつかあげましたが、コツとポイントは↓のとおり。

- ①家や家のまわりでもできること
- ②実際に体や手を動かすこと
- ③やったら達成感を得られること

ひたすら家でゴロゴロ...スマホばかり...も、体を休める分には悪くありません。でも、心から喜んだり楽しんだりできるかという点、答えは「No!」。適度に体を動かすことで心地よい疲れが出て、夜の寝つきがよくなります。「できた!」「楽しかった!」という達成感は脳への最高のご褒美になります。体を休めるリラックス、心を楽ませるストレス解消法、組み合わせて過ごしましょう。

カウンセラーから生徒のみなさんへ

ストレス解消法を試しても、気分が晴れない・不安でしかたない、そんなときは、スクールカウンセラーとお話ししてみませんか？
スクールカウンセラーは、みなさんの高校生活をHappyにするお手伝いをします。
気軽にお話しに来てくださいね (*^-^*)



《カウンセリングの予約のしかた》

- スクールカウンセラー来校日:4月下旬には別のお便りでお知らせします。

●カウンセラーから保護者の皆様へ

保護者の皆様へのお便りは別途作成しましたので、そちらをご覧ください。
スクールカウンセリングは保護者の皆様も対象です。お気軽にご相談ください。

