

宮城県第二工業高等学校カウンセラー便り第1号（令和5年4月発行）

はあと・かふえ

スクールカウンセラー（臨床心理士、公認心理師）たきさわしんや 滝沢晋也

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。スクールカウンセラーの滝沢です。在校生のみなさん、今年度もどうぞよろしくお願ひします。

さて、新学期が始まって2週間あまりが経ちましたが、調子はいかがでしょう。思い描いていた生活が出来ている人もいれば、疲れがたまっていたり、思うようにいかないことが多かったりする人もいるのではないのでしょうか。そうした時に、気分転換や工夫をしながら自分で乗り切っていくことも多いでしょうが、どうしても一人の力ではうまくいかない時もあるかと思ひます。

学校には、みなさんの力になってくれる大人がたくさんいます。担任の先生をはじめ、科の先生や学年の先生、養護教諭、進路の先生など、困ったら頼ってみてください。

そして、小、中学校と同様に、高校にもスクールカウンセラーが配置されています。カウンセリングは、「話を聞いてほしい」、「自分のことをもっと知りたい」、「家族や友だち、勉強やアルバイト、進路のことで悩んでいる」といったような、学校生活を送る上で誰もが出会う気付きや疑問、悩みをカウンセラーと一緒に考えていくことです。こころの弱い人が行くところ、ではなく、誰でも活用出来ます。一人で抱え込み過ぎずに、勇気もいることかもしれませんが、相談してもらえたらと思ひます。



カウンセラー来校日(年間12回)

4月/24日(月)、5月/22日(月)
6月/26日(月)、7月/19日(水)
8月/21日(月)、9月/25日(月)
10月/23日(月)、11月/27日(月)
12月/18日(月)、1月/22日(月)
2月/29日(木)、3月/12日(火)

カウンセリングの申し込み方法

- 1)カウンセラー来校日にカウンセラーに予約する。
- 2)担任や養護教諭など、先生を通して予約する。
- 3)職員室前の相談ポストを使って予約する。

場所は2階の教育相談室2、時間は15時～20時です。

裏面に続きます

【ホッとひといき】10秒呼吸法でリラックス!

誰でも簡単に出来るリラックス方法を1つ紹介します。

いすに座った状態のやり方を載せていますが、仰向けに寝た状態でも使えますので、なかなか寝付けない時にも使ってみてくださいね。



<10秒呼吸法のやり方>

- 1)いすに背もたれから握りこぶし一個分離すくらいで座ります。
- 2)両手をひざの上に乗せ、静かに目を閉じます。
- 3)1, 2, 3と頭の中で数えながら鼻から息を吸い、4で一瞬息を止めます。
- 4)5, 6, 7, 8, 9, 10と頭の中で数えながらゆっくりと口から息を吐きます。
- 5)2, 3回繰り返した後、ゆっくりと目を開けます(すぐ後に活動することがある人は、手を握って開くを数回したり、背伸びや屈伸をして終わると良いです)。

腹式呼吸がポイント♪

保護者の皆様へ

昨年度に引き続き、第二工業高校に勤務することになりましたスクールカウンセラーの滝沢と申します。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

コロナ禍での生活が少しずつ変化し、今年度はマスクの着用の仕方に代表されるように、昨年度までとはまた違った生活スタイルになっていくことが予想されます。より顔の見える生活に安心を覚える人もいれば、見えることに不安が募る人もいるかと思います。引き続き、大人が冷静で落ち着いた態度でつつ、大人からの関心と愛情を持ってお子様を支えていただければと思います。大人との安全で支えのある環境の中で、不安など、自分の気持ちを表現することが出来れば、子どもは安心感を得ます。勉強やアルバイト、気分転換や休息など、お子様の日常を大切にすることも、不安を減らし、回復力を高めますので、お子様と関わる際の参考にしてください。

また、学校でのカウンセリングは保護者の皆様と一緒にお子様の心の成長・発達を支えていく場と考えております。お子様のことで気になったこと、不安なことがございましたら、ささいなことでも構いませんので、どうぞご利用ください。ご利用の際は、まずは学校(022-221-5659)までお電話ください。

