



相談室だより

5月号

2022年5月18日発行

どんな状況でも生きていく。ただそれだけ。🍒

緑が目には鮮やかな、気持ちの良い季節になりました…はずなのに、暑かったり寒かったり、なかなか天候も一定しません…ってこれ、昨年度の出だしそのまま使ってみました。つまり、同じ状態にある、らしいです。

詳細に日記などを書いている方は気づいているのかな～来年、どんな書き出しになるのでしょうか。ちなみに2020年度はコロナ元年で、そちらへの対応の仕方、2019年度は平和に、一般的なストレスへの対処法という感じでした。

私たちの生活、人生も実は歴史の一部である、というのは何か興味深いところがありますよね。



そのような環境の中、皆さんお一人お一人の心身の状態はいかがでしょう。

- ・イライラしていませんか？
- ・やりたいこと、やらなきゃいけないことがあるのに、なかなか手につかなくないですか？
- ・ぼーっとしている間に時間が経ってしまったり、落ち着かない気持ちになっていませんか？
- ・もの覚えが悪くなっていませんか？

これは「疲れがたまっている」サインです。

「疲れ」はためてはいけません。できるだけ早く、解消した方が良いです。たまればたまるほど、回復に時間がかかってしまいます。今日の疲れは今日のうちに癒す、くらいの心構えが良いです。

では、どうやって癒すのか。

- 夜は、とにかく眠る
- ゆったり湯船につかる
- リラックス効果のあるアロマオイル、オレンジ・ラベンダーなどの香りを嗅ぐ、ティッシュや湯船に数滴たらす。
- 肩や首周りをほぐす、ストレッチをする
- 「楽しい」と感じられることをする

など、自分が「こうすると癒される」と思うものを、是非やってみてください。全く何もしない、というのではなく、軽く身体を動かしましょう。

※**そうだ、相談室に行こう!**

カウンセラー 高橋 千香子

○ 利用の仕方：原則、予約制です。

* ですが、毎週水曜日の昼休み（11：30～12：15）と放課後（14：45～16：00）は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できるときは、その場でお話を伺います。

* そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。

○ 予約方法：担任の先生に伝えていただくか、教員室に直接予約にいらしてください。 → その場で面接日時を決めます。

○ 利用時間：毎週水曜日（テスト期間、長期休暇中を除く）10時～16時

○ 相談室の場所：校長室のお隣にあります。