



鶴ヶ丘高校の生徒のみなさんへ

－学校の再開に向けて－

長い休校生活にも終わりが見えてきました。学校が再開されるにあたって、楽しみな気持ち、ほっとした気持ち、不安な気持ち、とまどう気持ち、今あなたはどんな気持ちでいるでしょうか。いろいろな気持ちがあっても当然だと思います。あなただけではありません。みんなで一緒に乗り越えていきましょう。

○スモールステップで、少しずつ

学校が始まったら、今までの分も取り返さなくては、とあせる気持ちはありませんか？

まずは、学校生活に慣れることからゆっくり始めてみましょう。そこから少しずつステップをあげていけばいいのです。再開後は特に意識して、ゆっくり進めていくようにしましょう。

○こんなことはありませんか

- ・イライラする、気持ちが落ち着かない
- ・ため息がでる、涙がでる
- ・寝つきが悪い、眠れない
- ・朝、腹痛や頭痛がする
- ・食欲がわからない
- ・学校へ行くのがしんどい

このような症状は、ストレスのサインかもしれません。一人で抱え込まず、家族や友達、先生に話してみましょう。誰かに話すことで気持ちがスッキリします。この機会に、カウンセリングを利用してみるものお勧めです。相談室でお待ちしています。

○相談室について

☆開室曜日：火曜日（神田）・金曜日（能重）

☆利用できる時間：昼休み・放課後

※カウンセラーの利用時間は10：30～16：30です。

☆予約方法：

- ①相談担当教諭（金森教諭／保健室・中島教諭）に直接問い合わせ
- ②電話による予約：Tel 03-3322-7527（直通）

☆相談内容と秘密保持について：

相談内容はどんな小さなことでも結構です。また、内容など秘密は厳守します。

- ・個人でも、友達など数人グループでも大丈夫です。
- ・直接の他、電話でのお話もお受けしています。
- ・先約が無い場合は、予約無しでももちろん構いません。自由にいらしてください。

ただし、予約が入っている場合は、お待ちいただくことがあります。ご了承ください。予約をお取りいただければ確実にお話が出来ます。

○急に不安な気持ちになってしまったら

急に不安になったときにも、以前お伝えした筋弛緩法は効果があります。いつでもどこでもできるリラクセス法なので、ぜひ覚えてくださいね。



- ① 椅子に深く腰掛けます（立ったままでも OK）。ゆっくりと呼吸し、できたら軽く目を閉じてください。
- ② 息を吸いながら、両手をぎゅっと握って緊張させます（5秒）。息を吐きながら力を抜き、両手をゆっくり開きましょう（5秒）。これを2回行います。
- ③ 息を吸いながら、両肩を耳につくくらいぎゅっと上げます（5秒）息を吐きなら肩をゆっくりと下して力を抜きます（5秒）。これを2回行います。
- ④ 息を深く、大きく吸います（5秒）。息を止めます（5秒）。息をゆっくり吐きながら全身の力を抜きます（5秒）。これを2回行います。
- ⑤ ゆっくりとした呼吸をしながら、全身の力が抜けたリラクセスした状態を感じましょう。
- ⑥ ゆっくりと目を開きましょう。さっきよりも、心が落ち着いているのを感じられると思います。

