



鶴ヶ丘高校の生徒のみなさんへ

生活相談室：カウンセラー（臨床心理士）：神田亜弥子、能重由佳

今年はコロナの影響で、日本社会全体が混乱し、不安に満ちていましたね。

コロナ休校中の慣れないオンライン授業、友達と会えず家にこもる生活、学校が再開されてもコロナ対策をしながらの学校生活、バタバタしたスケジュール…本当にここまでよく頑張ってきました。

やっと落ち着いて学校生活が送れるようになったと思ったら、今また新たな波が押し寄せてこうとしています。

不安な気持ち、折れそうな気持ち、もう頑張れないよという気持ち、いろいろあると思います。あなただけではありません。みんな同じ気持ちです。あなたの周りにいる、友達、先生、家族とその気持ちを分かち合いましょう。そして、みんなで一緒になんとか乗り越えていきましょう。

○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よう。

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）

☆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。

○エリザベス・ソリン「あなたの特別な場所」

- ・イスに座ります。気楽に落ち着いて、目をそっと閉じて下さい。
- ・はじめに、右手をぎゅうっと強く握って、それから手を開いて、力をゆっくり抜いてみましょう。今度は左手を強く握り、それから力を抜きます。両手の力が抜けて、重たく感じますね。
- ・次は足です。両方の足をぴんと伸ばし、かかとに力を入れます。それからゆっくり力を抜いてください。両足の力が抜け、重く感じるでしょう。
- ・次は目です。目を力いっぱいぎゅっとつむってください。顔の中心に集めるように。力を抜いて、ゆっくりと目を閉じた状態に戻しましょう。
- ・次は両肩を、耳につくくらいまで上げましょう。ゆっくりと肩を下げて、リラックスしましょう。
- ・次はおなかです。思い切り息を吸って、おなかにふくらませましょう。少し息を止めてから、ゆっくりと吐き出します。何回かやってみましょう。
- ・身体全体がリラックスして、力が抜けているのを感じましょう。
- ・ここで、今、あなたは特別な場所にいると想像してみましょう。そこはあなたがとても好きな場所で、安全で、ほっとできる場所です。それは実際にある場所でもいいし、あなたの空想の場所でもいいです。
- ・どこかの海辺や、公園かもしれません。あなたの部屋の中かもしれません。
- ・あなたの大好きな人か、かわいい動物と一緒にかもしれません。
- ・どんな所でもいいので、あなたの選んだ好きな場所のことをしばらく考えてみましょう。
- ・あなたはとてもリラックスした時間をそこで過ごしています。しばらくそこにいましょう。
- ・この特別な場所にはいつでもあなたが望んだときに戻ってくることができます。そこはあなたの場所なのです。そしてそこはいつでも安全です。その場所に帰ってきたら、あなたは幸せを感じ、そして楽しい気分になります。
- ・さあ、思い切り伸びをしましょう。スッキリと目を開けて、心と身体が落ち着いているのを感じましょう。

