

生活相談室便り

生活相談室担当教諭：金森、中島（保健室）
 カウンセラー（臨床心理士）：神田、能重

今年は、誰にとっても大変な1年でした。依然として不安な状況は続きますが、年末年始はゆっくりと休んで、3学期に向け、エネルギーを充電しましょう。みんなで一緒に乗り越えていきましょう。

さて、冬期休業中～1月までの生活相談室開室状況を、右ページのスケジュール表に記載しましたのでご覧ください。

鶴ヶ丘高校の相談室が閉室している日でも、市ヶ谷にある本部学生相談センターは開室している場合があります。本部学生相談センターでも相談を受け付けておりますので、併せてご利用ください。

また、保護者の皆さまのご相談もお受けしております。どうぞ、お気軽にご利用ください。



こころのトピックス 「長引くストレス状況への対処法」

コロナの不安・緊張、外出や行動の制限など、ストレスフルな状況が続くことで、様々なストレス反応が出てきます。

- ・不自由感や束縛感からくるイライラ。
- ・感染への不安。
- ・自分が感染させるのではないかと不安や自責感。
- ・学校生活や進学など将来の見通しが立たないことからくる不安、怒り、焦り。
- ・孤立感や孤独感。

不安やイライラ、焦りの気持ちは、このような状況下では誰にでも起きる、ごく自然な反応です。近くにいる大切な人（友達、先生、家族）に素直な気持ちを話してみましょう。

【対処法】

○生活リズムを維持する

① 朝起きて、夜十分に眠る ② 適度に運動する ③ バランスの良い食事をとる、は健康の基本です。なかでも身体を動かしたり温めること、明るい気分や笑顔は免疫力を上げると言われています。軽い運動や趣味の時間など、自分が好きなことに打ち込む時間を大切にしましょう。

○つながりを持つ

友だちや先生、家族と、直接でも間接でもよいので、いつもより多めに話しましょう。話すことはおたがいに良いサポートになります。

《冬期休暇～1月 相談室開室スケジュール》

日	月	火	水	木	金	土
12/13	14	15	16	17	18	19 終業式
20	21	22	23	24	25	26
					×	
27	28	29	30	31	1/1	2
		×			×	
3	4	5	6	7	8 始業式	9
		×				
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

※カウンセラーへの相談は10時半～16時半となります。

（神田カウンセラー）、（能重カウンセラー）の担当日です。

鶴ヶ丘高校：相談室直通TEL：03-3322-7527

本部学生相談センター TEL：03-5275-8238

【開室日】 月～土曜日 10時～17時

※ただし、12月25日（金）～1月8日（金）は閉室しております。