邑楽町立邑楽南中学校

第１号
2022年度

こころの相談室便り

今年度も邑楽南中学校のスクールカウンセラーとして、みんなさんと一緒に過ごさせていただけることになりました。

公認心理師の 桂（かつら） 明子（あきこ）です。

学校生活などでみなさんが抱える悩みや困ったことが解決できるように、一緒に考えていきたいと思いますので、気がるに声をかけてくださいね！

ゴールデンウイークも終わり、新しい学年が始まって早くも1か月半が経ちましたが、新しいクラスや環境にはもう慣れましたか？

５ 月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなど五月病のような状態になっていませんか？五月病を予防するためには、ストレスを溜めないことがいちばんです。好きなことをしたり、好きなものを食べたりしてストレス解消してみてくださいね。

また、運動や規則正しい生活を心がけること、同じ境遇の仲間同士で悩みを共有することも、五月病の予防には効果的です。ちょっと心配だな・・・と思ったら、スクールカウンセラーに声をかけてお話ししてみてください。

そこで、新しい環境で、何となく不安が消えないな・・・と感じたら、「大丈夫、大丈夫、大丈夫」と自分にポジティブな言葉をかけてあげてみてください。そうすると、気分が「快」になります。

また、ちょっと自信がないな・・・と感じているときは、右手で左肩を、左手で右肩をぎゅーっと抱きしめるセルフハグをしてみましょう。

自分で自分を8秒間、セルフハグをして、ギュっと抱きしめながら、「大丈夫、大丈夫、大丈夫」と声をかけながら、深く息を吐き、深く息を吸って深呼吸をしてみてください。そうすると、幸福感をもたらす3大神経伝達物質が分泌され、自分に優しくなれます。これは、ほんのちょっとでできる自己肯定感を高める方法です。

自分に余裕があれば、人にも優しくなれ、幸福感もアップしますよ！

～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～☆。。～

不安に思うことや困ったことがあった場合には、事前に担任の先生を通してご連絡ください。

今後の勤務は、5 月 26 日（木）、6 月 2 日（木）、16 日（木）です

（スクールカウンセラー　桂　明子）