

潮見台中学校 スクールカウンセラーだより

第 16 号

令和6年7月9日発行

夏が来ました🍦

潮見台中学校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの平埜理恵(ひらの りえ)です。

早いもので、今年も、もう半分が終わりましたね。海の青、山の緑がきれいな夏が来ました。

今年は、急に雨が降ったり、急に暑くなったりという日が多く、「何か身体がついていかない」という声をよく聴きます。皆さんは、お変わりありませんか？

まずは身体の調子を整えましょう

今年のように、寒暖差が大きい、天気が変わりやすい日が多いと、体調を崩しやすくなります。

体調がすぐれないと、心も疲れてきます。「頑張りたいのに、何もできない。色々やりたいのに、うまく回らない」
そういう経験はないでしょうか？

そんな時は、まず身体の調子を整えることから始めましょう。ぐっすり眠る、朝日を浴びる、きちんと食べることが大切です。「メンタルの不調」も、生活のリズムを整えることで(整えようと努力することで)良くなっていくことも多いのです。

1日1つ「プチハッピー」を探しましょう♪

そして、1日1つ、今日の「プチハッピー」(ちょっと良かったこと、嬉しかったこと、楽しかったこと)を探してみたいと思います。どんなことでも、例えば、「今日は天気が良くて、何だか気分もいいな」とか、「推しが夢に出てきて嬉しい」でも、OKです。

私たちの毎日は、残念ながら「楽しいこと」ばかりではありません。それなりに「大変なこと」「ストレスを感じること」も、みんなありますよね。だからこそ、「自分のプチハッピー」を探してほしいと思います。

それでも気持ちが晴れない時は…

それでも、ずっと気持ちが晴れない、すっきりしない時は、1人で抱え込まずに、「スクールカウンセリング」も利用してみてくださいね。

相談室では、「気持ち、気分」「ストレス」についてのほか、「勉強」や「進路」「友達との関係」など、色々なお話をお聞きます。また、今の自分の心の状態がわかる「エゴグラム」も、体験できますよ。

【当面の予定】 ・ 8/27 (火)10 時～15 時 30 分 ・ 9/10 (火)10 時～15 時 30 分 ・ 9/24 (火)10 時～16 時 30 分
・ 10/8 (火)10 時～15 時 30 分 (やむをえず、来校予定日が変更になる場合があります。)

昼休みなど「相談中」の札がかかっていない時は、自由に相談できます。じっくりお話ししたいという場合は、教頭先生や担任の先生等に「カウンセラーの先生と話してみたい」と伝えてください。もちろん、相談の内容は、言わなくても大丈夫です。

また、保護者の皆様からのご相談にも応じております。詳しくは、教頭先生が担任の先生までお尋ねください。

スクールカウンセラー(公認心理師 臨床心理士) 平埜 理恵