

# スクールカウンセラーだより

令和3年9月号  
スクールカウンセラー

金沢北陵高校のみなさん、こんにちは。2学期もよろしくおねがいします。

昨年度の短かった夏休みとは違い、今年はいつも通りの長い夏休みでしたね。楽しい時間を過ごせましたか？まだまだ暑さが厳しく、マスクをつけた生活は大変ですが、こまめに水分補給をして元気に2学期をスタートすることができるといいですね。私も、少しでもみなさんが元気な高校生活を送ることができるようなお手伝いできればと思います。ぜひ、気軽に話しかけてくださいね！

海外ドラマを観ることや、クローゼット・引き出しの中など普段はあまり掃除をしない場所の整理整頓をしました。前から受けてみたかった資格研修などをオンラインで受けることができ、おうちで過ごす時間が多かったですが、なかなか充実していました！

私の夏休みを紹介します！



\*\*\*\*\*

## ◆ホッとひと息つく時間はありますか？◆

朝起きてから、夜寝るまで、みなさんの毎日はとても忙しいと思います。授業を受けて、部活をして、帰宅してからはご飯にお風呂、課題もしなくてははいけませんし、友達とSNSでやり取りをし、好きな動画を観たりしていると、あっという間に寝る時間になってしまいますよね。忙しい毎日を送っていると、同時に2つ以上のことをすることとなり、やらなくてはいけないことをしながら、別のことも考えていることが多くなってしまいます。

短い時間でもよいので、目の前にある1つのことだけに注意を向けて、他のことを考えない時間を作ることで、ホッとできる穏やかな時間を過ごすことができます。

<例えば・・・>

- ◎コーヒーを飲むときにスマートフォンの操作や、テレビを観たりせずに、コーヒーの香りや味に注意を向けて丁寧に飲んでみる
- ◎深呼吸をするときに、自分の呼吸に注意を向けて、他のことを考えずに丁寧な深呼吸を試してみる

スマートフォンを片手に過ごすことがついつい多くなってしまいう毎日ですが、短い時間でもよいので、ホッとできる時間を過ごしてみることもおすすめです。

## ◆スクールカウンセラーに相談するには◆

<時間> 水曜日 13:50~16:50 (曜日や時間は変更になることがあります)

※どんなことでも気軽に相談してください。

※相談は担任の先生、相談室の先生などを通して予約することができます。

※直接、スクールカウンセラーに声をかけても大丈夫です。

※保護者の方はお電話で予約をとることができます。相談の予約について何かご不明点があれば、学校までお問い合わせください。

TEL : 076-258-1100 (金沢北陵高校 代表電話)



## ◆9・10・11・12月の勤務日◆

9月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)

10月13日(水)、20日(水)、26日(火)

11月10日(水)、17日(水)、24日(水)

12月8日(水)、15日(水)、22日(水)

※9月1日、10月26日は午前中の勤務になります

※休校や学校行事の変更に伴い、出勤日が変更になることがあります。勤務日や時間についてご不明点がございましたら、学校までお問い合わせください

## ◆保護者のみなさまへ◆

2学期もどうぞよろしくお願ひいたします。

昨年度は一斉休校の影響もあり、短い夏休みでしたが、今年は例年通りの長い夏休みでしたね。お子さまは充実した夏休みを過ごしていましたか？長期休みを挟むと、どうしても生活リズムが崩れがちになってきます。就寝時間が遅くなっていて朝起きづらくなっているようでしたら、寝る時間を決めるよりもまずは起きる時間を戻していくことがおすすめです。早起きが習慣化すると、自然と夜も眠くなるような身体のサイクルになってきます。

時々、保護者の方から『生徒の相談だけでなく、保護者も相談して良いの？』と聞かれることがあります。生徒からの相談を受けることが多いですが、お子様のことに関する保護者の相談ももちろん受けております。お子様の様子や対応方法についてお困りのことがありましたら、どうぞお気軽にご利用ください。

