

スクールカウンセラーだより

令和6年1月
金沢北陵高校



～No. 3～

金沢北陵高校のみなさん、新年あけましておめでとうございます。冬休みも終わりましたが、みなさんはどんなふうに過ごしましたか？元旦に石川県の能登半島で大きな地震があり、立ってられないくらいの揺れがありました。私たちは恐怖を感じたりするとそれがストレスとなります。そのストレスが大きすぎたり上手く発散することができなかつたりすると、様々な症状がこころと体に起こります。

最近このようなことはありませんか？

- ・怖かったときのことを思い出してしまう、怖い夢を見る
- ・落ち着かない ・集中できない ・イライラする ・音に敏感になる
- ・眠れない、夜中に目が覚める ・食欲がない ・お腹や頭が痛い
- ・体がだるい ・いつも楽しいと思えることが楽しめない
- ・外に出たくない
- ・誰とも遊びたくない
- ・やる気がでない 逆に何かしなければいけないような気持ちになる



このようなことは誰にでも起こる自然な反応で長くは続きません。いつも通りの生活が続けていくうちに少しずつ収まっていくのであまり心配しないでくださいね。

生活の中で心がけること

- ・できるだけ食事や睡眠などの生活リズムを崩さないようにしましょう
- ・友達と楽しく過ごしましょう
- ・家族など身近な人と会話を増やしましょう



もしも、我慢できないくらいつらいときや、しんどさが続く場合には学校の先生、身近な大人、スクールカウンセラーに相談してみてください。

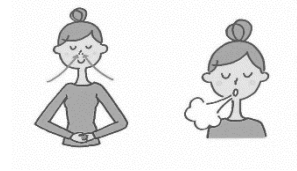
○セルフケア

不安や緊張するときには、リラックス呼吸法をためしにやってみてください。

- ① 楽な姿勢で自然にイスなどにすわります。目は閉じて開いたままでもよいです。
- ② 鼻から吸って、口からゆっくりとはき出します。これを自分のペースでくり返します。

③ 息をはくときに。身体^{からだ}の疲れ^{つか}や心^{こころ}のイライラなどもいっしょにはき出すようにします。

④ 全身^{ぜんしん}でウーンとのびをして終わり^{おわり}です。



○相談について

友達、家族、先生、恋愛、部活、将来のことなど・・・何となく元気が出なくてゆううつな気分がする、何となく落ち着かない。その他こんなこと誰に相談したらいいのかと思うことなど。

○スクールカウンセラーに相談するには

曜日と時間：月曜日 13：30～16：30

(曜日や時間に変更になることがあります。)

※相談したいときには、担任の先生や相談室の先生などを通して予約することができます。もし、先生に知られたくないときには直接、スクールカウンセラーに声をかけてください。



○1・2・3月の勤務日

【1月】22日

【2月】5・9・19・26日

【3月】11・15日

※学校行事などの変更により、出勤日に変更になることがあります。

保護者の皆様へ

年初から能登半島にて大きな災害が発生しました。保護者の皆様の中で被災された方々には、心からお見舞い申し上げます。子どもたちはこのような大きな災害によって、大きなショックを受けていることが考えられます。それらは生活の乱れや不登校など、家庭生活や学校生活に大きく影響することがあります。まずは、子どもたちが体験した恐れや不安の内容を理解することが大切です。もしお子様のことで相談したいことがございましたら、お気軽にご予約いただければと思います。

ご相談をご希望される場合は、担任又は相談担当の先生までご連絡お願いいたします。面談時間は、50分以内を基本としていますが、初回はこれより長くなります。

※面談を希望の方は、事前に予約をお願いします。相談内容などプライバシーは厳守します。

電話：076-258-1100 (キャンセルの際もご連絡をお願いします。)