

# 相談室だよい

No.6 令和8年1月26日(月)

石川県立金沢桜丘高等学校相談課



あっという間に今年度も残り2ヶ月。1月後半からは雪の日が多く、寒さで体が縮こまってしましましたよね。そうすると、心までなんだか窮屈になってしまうことがあります。また、この時期は、知らず知らずのうちに溜まった疲れが「ドッ」と出やすいタイミングでもあります。自分でもコントロールできないイラライラや、落ち着かない気持ちになったりした時は、是非、周りにいる先生や友達、家族などに話してくださいね。話しやすい人に話すことで、心がすっきりすることが多いです。

金沢桜丘の相談室には、4月にお知らせしたように、3名の先生がいます。また、

スクールカウンセラーの先生も週1回水曜日に来校します。

相談は、スクールカウンセラーの先生は予約が必要ですが、相談室は予約がいりません。

「なんだか気持ちが疲れている」「なんかわからんけどイライラする」「ちょっと心が重いな」と感じたとき、気軽に相談室に来てください! 話しているうちに、自分の本心に気付いたり、解決策を思いついたりすることがあります。もちろん秘密は厳守します。相談室は1階エレベーターと保健室の間にあります。

昼休みや放課後など、いつでも皆さんの来室を待っています!

## 溜まったストレス発散法！！

具体的に例を挙げると

1 誰かに辛いことを吐き出す      2 自分の好きなことをする 時間をとる

3 身体をリラックスさせる

(お風呂に入る、深い呼吸をしながら瞑想をする、あつたかい飲み物を飲む、マッサージを受ける、などなど)

4 今、自分にできることをやり、それができたら自分で自分を褒める

5 困った時は、「助けて！」や「手伝って！」を周りの人人に発信する

☆大切なのは、自分で自分に優しくすること、誰かに優しくしてもらうことです。



だから、《みんなにお願い！》

ちょっと余裕のある時は 周囲にアンテナを立てて、誰かに優しくしよう！

柳澤たまき先生より



金沢桜丘のスクールカウンセラーです。原則、毎週水曜日12:00～17:00に相談室にいます。相談したい生徒さんは前もって予約してくださいね！  
今年度は、残り3回 1月28日、2月4日、3月4日 にいますよ！