

カウンセリングだより

スクールカウンセラー

熊谷宏子

夏休み中は部活に励んだり、ふだん出来ない体験をしたりと、有意義な時間を過ごされたのではないのでしょうか？

酷暑の夏休みが終わり、またエネルギー溢れるクラスメートや部活の仲間との学校生活が始まります。



ゆとりが持てた夏休みモードから生活リズムをリセットしましょう。

カウンセリング予定日

《9・10・11・12月の予定日》

- *9月5日(火), 12日(火), 26日(火)
- *10月3日(火), 10日(火), 17日(火), 24日(火), 31日(火)
- *11月7日(火), 14日(火), 21日(火), 28日(火)
- *12月12日(火)

カウンセリングの時間は、
9:45~16:00までです。

ストレス対処法の
ひとつとして

ストレスの存在に気づいてしまった

夏休みの間は、自分の好きなように時間を使うことができます。周囲の目を気にすることなく、日々の人間関係に悩むこともほとんどありません。

そんなふうに、マイペースで過ごしている期間中に、普段の生活のことを思い起こした時、どれだけ自分が神経を使い、疲れていたかを自覚してしまうことがあります。

忙しさや気持ちの張りに隠れて、気付いていなかった自分のストレスに、学校を離れたことで気づき、夏休みが終わりまた学校に戻るということが、重荷に感じるようになってしまうこともあります。

そんな時はカウンセリングで、心を軽くしましょう。

*目先のゴールを決めてみる

どんなことでも何の目途もなく、ずっと頑張り続けなければならぬと思うと、息苦しくてとても頑張り切れないような気がしませんか？

それならば、自分で節目のゴールを作ってしまうといいですね。

*ストレスを乗り越える成功体験を味わってみる

ストレスを感じている時には、自分に自信が持てなくなりがちです。そんな時には、何かを成し遂げたり、達成したりするという体験を、あえて作り出すことが有効だと言われています。

勉強でも趣味のことでも何でもいいので、小さな目標を定めてそれをやり抜いてみましょう。そうするうちに『自分にもできることがたくさんある』と気づき、学校生活で感じているようなストレスにも立ち向かっていけるようになると思います。

