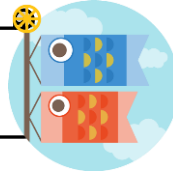




カウンセラーだより



2020年5月（第26号）
東京学館浦安高等学校
スクールカウンセラー 村山彩香

1年生のみなさん、はじめまして。2年生と3年生のみなさん、こんにちは。

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。先行きが見えない状況のなかで、休校や外出自粛などの不自由な生活が長く続くと、心と身体にいつもと違った変化が起きることがあります。リラックスできる活動で気分転換をしたり、生活リズムを保って十分な睡眠や食事を心掛けましょう。

カウンセリング室では、年に数回『カウンセラーだより』を発行しています。今回はカウンセリング室の紹介をするので、これからぜひ活用してみてください。

カウンセリング室ってどんなところ？

みなさんの学校生活が充実したものとなるようにお手伝いをする場所です。

悩んだり迷ったりした時に気持ちを分かち合い、一緒に考えていくところです。

例えばこんなこと… 自分のこと、友達関係のこと、先輩・後輩のこと、勉強や部活のこと、家族のこと、進路や将来のこと、SNS関係、不安や心配なことなど…

「ちょっと一息つきたいなあ」「気分転換したいかも」「困った！どうしよう」「心理学に興味がある」「カウンセラーと話してみたい」と思った時には、カウンセリング室のドアをノックしてみてください。

カウンセリング室はいつ開いているの？

水曜日・金曜日 8:30 ~ 17:00
第1・3・5 土曜日 8:30 ~ 12:15

カウンセリング室はどこにあるの？

新館1階 保健室
のとなりにあります

カウンセラーってどんな人？

臨床心理士・公認心理師の村山彩香（むらやまさいか）です。大学と大学院で心理学を学んできました。大学内にある学生相談室でもカウンセラーをしています！最初は勇気がいるかもしれませんが、気軽に足を運んでくださいね♪



カウンセリング室を利用するには？

(1) 昼休みと放課後は誰でも自由に入室できます。

授業中に相談する場合は、担任か教科の先生へ確認・連絡が必要です。

カウンセリング室のドアに【在室中】のカードがかかっている時は、カウンセラーが中にいるので直接ノックしてください。【面接中】のカードがかかっている時はあとで来てください。

(2) 事前に面接の予約を取ることもできます。

担任の先生、保健室の先生、カウンセラーに声を掛けてください。予約者が優先となります。

～ストレスから生じる身体と心の反応～

身体の変化 □頭痛・めまい □腹痛（便秘・下痢） □食欲がない・食べ過ぎる
□眠れない・眠りが浅い □疲れやすい □肩や首がこる

心の変化 □やる気が出ない □落ち込みやすい □イライラする・腹を立てやすい
□集中できない □孤独や寂しさを感じる □無力感に陥る

このような反応や感情は決して特別なことではありません。誰にでも起こる自然なことです。一人で頑張る必要はありません。不安が強い時は信頼できる誰かと話をしてみましょう☆