



# カウンセラーだよ



2020年6月(第27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

長期間に及んだ自粛生活が終わり、新学期がスタートしました。十分な準備もできないまま突然の休校となり、たくさんの不安や混乱があったと思います。誰も経験したことのない異例の事態で、世界中の人々が何らかの我慢を強いられる生活を送ってきました。

日本はまもなく梅雨の季節が始まります。寒暖差や悪天候が続くと、気持ちまでどんよりとしそうです。時間の経過とともに疲れも出てくるので、夏に備えて無理なく過ごしていきましょう😊

## 休息の3R

新生活が始まり「新しい学校やクラスに早く慣れなければ」「元の生活スタイルに戻さないと」「遅れている勉強を取り戻さなきゃ」と意気込んだり焦っている人も多いかもしれません。気持ちを切り替えて努力することは大切ですが、無理して頑張り過ぎてしまい、いつの間にか負担やストレスを抱えてしまうことがあります。新しい生活に慣れることは想像以上にエネルギーを必要とします。気付かないうちに心や身体に疲れが蓄積して、目標を見出せなくなったり無気力状態に陥ってしまうこともあります。

1. Rest (休養)・・・疲れた脳や身体には、適度な休憩と快適な睡眠が大切。就寝前のスマートフォンはやめて、規則正しい生活を送ろう。ご飯もしっかり食べよう。
2. Refresh (気晴らし)、Recreation (活性化)・・・  
思い切り笑ったり泣くなどストレスから意識をそらしましょう。  
環境を変えて、没頭できることや好きなことに専念する時間も必要。
3. Relax (くつろぎ・癒し)・・・音楽を聴いたり、本を読んだり、アロマセラピーを楽しんだり、家族や友達との会話、ペットとの触れ合い、好きな物を食べるなど。



心身のトラブルを引き起こさないようにするためにも、3つのRを心掛けてみてください。ただし、とても疲れている時は無理に動くことは控えましょう。不安や困惑を抱えるのは、決して悪いことではありません。心配事がある時は一人で抱え込まずに、話しやすい人に気持ちを伝えてみましょう。途中で電池切れを起こしてしまわないように、ゆっくりペースで進んでいきましょうね♪



### 6月・7月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

6

| 日  | 月  | 火  | 水    | 木  | 金    | 土    |
|----|----|----|------|----|------|------|
|    | 1  | 2  | 3 ○  | 4  | 5 ○  | 6 ○  |
| 7  | 8  | 9  | 10 ○ | 11 | 12 ○ | 13   |
| 14 | 15 | 16 | 17 ○ | 18 | 19 ○ | 20 ○ |
| 21 | 22 | 23 | 24 ○ | 25 | 26 ○ | 27   |
| 28 | 29 | 30 |      |    |      |      |

7

| 日  | 月  | 火  | 水    | 木  | 金    | 土    |
|----|----|----|------|----|------|------|
|    |    |    | 1 ○  | 2  | 3 ○  | 4 ○  |
| 5  | 6  | 7  | 8 ○  | 9  | 10 ○ | 11   |
| 12 | 13 | 14 | 15 ○ | 16 | 17 ○ | 18 ○ |
| 19 | 20 | 21 | 22 ○ | 23 | 24   | 25   |
|    |    |    |      |    |      | 休    |
| 26 | 27 | 28 | 29 ○ | 30 | 31 ○ |      |

※ 8月は完全予約制です。相談希望の人は事前予約をお願いします。