

カウンセラーだより



2025年度 6月号

谷越（月・水・金） 山下（火・木）

たまには自分も労おう

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの谷越慧（たにこし さとし）と山下奈保子（やました なほこ）です。新学期が始まり、新たな高校生活にようやく少し馴染めはじめた頃かと思います。同時に季節の変わり目も相まって、心身ともに疲れが出やすい時期でもあります。今回は、「自分自身の心の健康を自分でケアすること」を意味する「セルフケア」についてお伝えします。

気持ちのオンオフ（切り替え）が大切

新たな環境に適応しようとするとき、人は沢山の心のエネルギーを消費します。新しい内容を学習する、新たな人間関係を構築するなど、「初めて」の連続がストレスや疲労を溜めこむ原因の一つとなり得ます。皆さんの中には、「なんとなくうまくいかなかった…」と不全感を既に経験した方もいるかもしれません。この気持ちを解消できずにいると、気持ちが落ち込んでしまいがちです。そんな時には、自分の心を大切にし、自分自身に優しく接する方法を見つけられると良いかもしれません。

すぐに実践できるセルフケアの方法

- 思考の書き出し：ストレスの原因や考えをノートに書き出し、客観的に見つめ直してみよう。
- 一分間だけ目をつぶって休む：日々ちょっと疲れた時に、ちょっとずつ休む習慣が効果的です。忙しい中でも休息することに意識を向けられると良いでしょう。
- 睡眠の質を改善する：就寝1～2時間前のスマホ使用やテレビ閲覧を控え、寝室を快適な環境に整えてみると、ぐっすりと眠れるかも？
- デジタルデトックス：SNS や情報過多からの一時的な離脱は、時に勉強等の合間に余暇活動でスマホを見る以上に休息の効果があります。

自分の心の動きにも目を向けてみる

セルフケアは一つの方法だけでなく、複数の方法を組み合わせることで効果が高まります。自分に合った方法を探してみましょう。また心の観点で言うと、自分の感情を認めることはとても大切です。『楽しい』、『嬉しい』といった認めやすい感情だけではなく、『疲れた』、『不安である』、『悲しい』などのネガティブな感情も大切にしてみると良いですよ。

【カウンセラー室のご案内】

◆開室日

毎週（月）～（金）に開室しています。

また、曜日によってスクールカウンセラーが変わります。

（月・水・金）：谷越（男性） （火・木）：山下（女性）

◆相談時間

昼休み（12:45～13:30）と放課後（①15:55～16:45 ②16:55～17:45）に受け付けています。

◆予約方法

◎月～金曜日

カウンセラーに直接予約を取ることができます。

昼休みと放課後はカウンセリング室にいますので、声を掛けてください。

授業合間の10分休みに、サッと予約だけを取ることもOKです。

または、担任、部活顧問、養護教諭など、皆さんにとって身近な先生に予約をお願いすることもできます。

◆スクールカウンセラー出勤予定日

6月

月	火	水	木	金
2 谷越	3 山下	4 谷越	5 山下	6 谷越
9 谷越	10 山下	11 谷越	12 山下	13 谷越
16 谷越	17 山下	18 谷越	19 山下	20 谷越
23 谷越	24 山下	25 谷越	26 山下	27 閉室
30 谷越				

7月

月	火	水	木	金
	1 山下	2 谷越	3 山下	4 谷越
7 閉室	8 山下	9 谷越	10 山下	11 開校記念日
14 閉室	15 山下	16 谷越	17 山下	18 谷越
21 海の日	22 山下	23 谷越	24 山下	25 閉室
28 谷越	29 山下	30 谷越	31 閉室	