

# スクールカウンセラー便り

No.5

令和5年1月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー

都) 巨 亜紀子 (わたり あきこ)

区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



皆さん、あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願いいたします。

冬休みが明けて学校が始まりました。身体とところの調子はいかがでしょう。二週間ちょっとの時間でしがゆっくりと休めましたか？ 友達と顔を合わせて楽しさを感じている人もいますが、一方でなかなか調子がかめれない人、もっと休みが続いてほしいと思い、憂うつな気分の人もいると思います。

ゆっくりと安心して過ごせるお休みの日から、勉強や人間関係など「苦手でもせざるを得ないこと」が多くある現実に引き戻される感覚は人によっては大きい苦痛となり、身体やところに何かしらの影響を及ぼすと言われています。具体的には気持ちが落ち込む、不安になる、イライラする、腹痛や頭痛、など気持ちから感覚までさまざまです。

これらのような苦痛を伴う変化には現実に何かしらのストレスやうまくいかないことがあり、常に気を張って適度に休めない状況があるのだと考えられます。状況を打開するために多少無理して過ごせる人もいますが、スクールカウンセラーの立場からすると無理をし続けるのは正直心配です。

まずは自分の小さな変化に気付けるようになることがストレス対処で大事なことです。身体に痛みなどがはっきりしなくても、モヤモヤしたり、重さを感じたり、固さを感じたりなどでもOKです。

気になる人がいたらスクールカウンセラーにも相談してみてください。ご相談をお待ちしております。

中間カウンセラー (火曜日)

1月・・10日、17日、24日、31日

2月・・7日、14日、21日、28日

巨カウンセラー (木曜日)

1月・・12日、19日、26日

2月・・2日、9日、16日、27日

カウンセラーに相談をしたい人は先生方にカウンセリングの申し込みをしてください。  
カウンセラー室は火曜日と木曜日の9時から4時まで開いています。