

カウンセリング通信



2011.4.25 発行 (No.1)

仙台市立館中学校

スクールカウンセラー

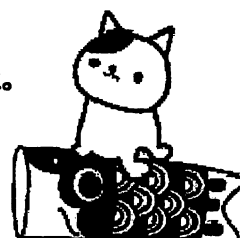
鈴木直子・加藤慎悟

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。まだまだ緊張している時期だと思います。あせらず一步一步、中学校生活に慣れていってください。2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。楽しい1年になりますように。



ストレスとのつき合い方

皆さん、よくこの1ヶ月半を乗り切って、元気に登校してきてくれました。ありがとうございます！とても不安で緊張した日々を送ったことでしょうか。沿岸部の方々とは違って、それぞれに大変な時間だったと思います。お疲れ様でした。でもまだ余震もあり、緊張感は続いています。ストレスが感じられる毎日ですので、それとのつき合い方を簡単にお知らせします。



★今までと少し違う感じがあっても当然のことです。

音や揺れに敏感になる、眠りが浅い、体の調子が悪い、夢を見るなど、今までと少し違う感じがあるかもしれませんが、あれだけ大きな震災を体験したのですから、当然のことです。時間と共に、元の状態に戻っていくので安心してください。体の調子が悪い時には、保護者や先生に遠慮せず相談しましょう。話すだけで安心する時もあります。

★日常生活を取り戻しましょう。

こういう時だからこそ、規則正しい日常生活を取り戻しましょう。きちんと食べて、きちんと眠り、リズムある生活を送ることが、こころの安定にとっても大切です。

★安心できる時間を楽しみましょう。

友達と話をしたり、家族とご飯を食べたり、自分が安心できる時間を沢山もちましょう。

★リラックスを心がけましょう。

体に力が入った状態が続いています。深呼吸やストレッチをして、リラックスを心がけましょう。

<簡単にできる呼吸法やリラックス法>

- ・ 目をつむって→鼻から息を吸います(4つ数えながら)→息を止めます(1つ数えて)→口から息を吐きます(5つ数えながら)。それを何回か繰り返しましょう。
- ・ 肩に力を入れます(肩をあげるイメージ)→ゆっくりと力を抜いていきます。

★一人で悩まず他の人に話してみよう。気になることがあれば、保護者や先生に相談しましょう。カウンセラーも皆さんの相談相手の一人です。

安全・安心な生活が早く戻るといいですね。

(カウンセリングルーム利用方法が裏面にあります)

カウンセリングルームの利用方法

カウンセリング 予約カード

年 組 氏名

(★コードネーム: _____)

- ①希望日 : 月 日 (曜日)
②希望時間 : 第1希望 時 分
第2希望 時 分
③連絡方法 (どちらかに○をつけて下さい)
担任から 掲示板上
④メッセージ (あれば書いてください)

予約をしたい場合は、このカードに記入してカウンセリングルーム入口にあるポストに入れてください。カウンセラ
ー来校日に希望の方法で連絡します。掲示板で連絡する場
合には、コードネーム宛にしますので、他の人にわからな
いコードネームを忘れずに記入してください。

★カウンセリングルームの使い方

◇休憩時間 (昼休みなど)、放課後に利用できます。気軽にのぞいてみてください。

◇相談の予約もできます。予約方法は次の3つの方法があります。

- ① 「予約カード」を記入してポストに入れてください
(用紙はカウンセリングルームの廊下にもあります。)
- ② 直接カウンセラーに声を掛けてください。
- ③ 担任の先生などに申し込んでください。



★カウンセリングルームの開室日

月曜日 (基本的に毎週) と金曜日 (月1~2回) が、カウンセリングルームの開室日になります。詳しくは、「カウンセリング通信」でお知らせしますので、確認して下さい。

カウンセラーは2人います。今年度1年間、宜しくお願いします。

月曜日担当: 鈴木直子 (すずきなおこ) / 金曜日担当: 加藤慎悟 (かとうしんご)

5・6月カウンセリングルーム開室日 (直通電話: 379-7091)

開室時間: 午前9:30~午後4:30

★鈴木 (月曜日)

5月: 9・16・23・30日

6月: 6・20日

★加藤 (金曜日)

5月: 20日

6月: 3・24日

*5/16, 6/20は10:00~14:00の間は、館小学校外出で不在です。