

# 教育相談便り

県立尼崎西高等学校 保健室  
カウンセラー 村田 千公  
令和5年 5月11日発行

こんにちは、キャンパスカウンセラーの村田です。昨年度から引き続きよろしくお願いいたします。

「カウンセラーって何する人？」と思う人もいるのではないのでしょうか。簡単にお伝えすると「話を聞く人」です。誰かに話を聞いてもらうと、心に余裕が生まれます。すると、不思議なことに他の人の話も余裕をもって聞いたり、関わったりします。何気ないことかもしれませんが、誰かに話を聞いてもらうというのはとても大切なことだと思っています。少しでもみなさんのお役に立てたらと思いますので、気軽にお話しに来てください。

## <予約方法>

- ・相談を受けられるのは、生徒・保護者です。1回の相談は、50分です。
- ・完全予約制となっていますので、カウンセリングを受けたい場合は、養護教諭東濱・宮本又は担任の先生に申し出てください。その際、希望日時を伝えてください。
- ・日時を調整後、決定しましたらお知らせします。

## 1学期の予定

5月10日(水)

6月14日(水)

7月19日(水)

31日(水)

28日(水)

\*日程は変更する場合がありますので、事前に確認してください。

時間は予約の際にお伝えします。



## 自分を大事にできていますか？

GW明けで「なんだかやる気がでない」「疲れがとれない気がする」と感じている人もいるかもしれません。4月は入学、進級などで大きく環境が変化する時期です。そして、5月の連休明けは心身共にバランスを崩すことが多いと言われています。4月に頑張った分、5月の連休が明けた頃にエネルギー切れになってしまうからです。

エネルギーをためるために、食事をしっかりとる、十分に睡眠をとるというのは大前提ですが、他にも日常で手軽に取り組める方法があります。

- 好きなことをする → 幸せホルモンが出て気分が上向きになる
- 体を動かす → ストレスによる緊張がほぐれてリラックスできる
- 悩みは抱え込まず、外に出す → すぐに誰かに相談できなくても、内容をノートなどに書き留めておくと、心の整理に役立つことがあります。



些細なことかもしれませんが、効果を感じるには自分の頭や心に「効果がある」とインプットすることが大切です。自分自身を大事に、労わってあげましょう。