



保健だより (2号)



兵庫県立有馬高等学校定時制課程
保健室
☆令和6年5月1日発行☆

新学期が始まって1か月がたちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり、楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまうときもあります。たまには、ゆっくりする時間をとって、自分の心や体のことを考えてみましょう。連休明け、みなさんに会い、たくさんのお話を聴かせてもらうのを楽しみにしています。楽しいゴールデンウィークになりますように。



それ、心や体からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



ひとつひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。

のんびりする時間を取りましょう。

★キャンパスカウンセラーに相談してみませんか★

有定では、月2〜3回、「臨床心理士」という心の専門資格を持ったカウンセラーが、生徒のみなさんや、保護者の方の相談を受けてくださることにしています。相談内容は、学校生活のこと、友人関係のこと、家族関係のこと、子育ての悩みなど、なんでも大丈夫です。費用は無料で、授業は公欠になります。みなさんの気持ちに寄り添って、しっかりと話を聴いて、一緒に考えてくださるカウンセラーです。秘密は守られますので、ぜひ、専門家に相談してみませんか。カウンセラーの井本先生のメッセージを紹介しします。



「でもね」は言わない。

キャンパス・カウンセラー 井本

始まりの、新学期。いい感じで過ごせていますか。

今日は、何をしよう？ そんなふうにはポジティブに学校に来たらいいですね。

ポジティブな気持ちをキープする、SDGs（持続可能）な目標として、例えば、寝る前に、良かったこと、嬉しかったことを、一つでも思い出す。見つけたら、それをノートでもスマホでもいいので記録する、というのはどうでしょう？ 嫌だったことと、両方並べて書いてもOK。毎日記録して、何度でも読み返す。そこには小さな小さな自分物語が綴られていて、なんとなくあったかくなりそうです。

ただ、どうにも気持ちがくしゃくしゃして、身体の中がザワザワぐちゃぐちゃして、いいことなんて拾えそうにない気分の時もあるかもしれない・・・そういう時は、相談室に来て、そのグジャグジャをそのまま話してみてください。どんなことでも、ぐちゃぐちゃでわからなくても、カウンセラーはそのまま一生懸命真剣に聴きます。

「でもね（あなたはそう言うけど）」は言いません。

あなたのそばで、あなたの話だけを、そのままお聴きします。

話したあとどうなるか・・・は、一人一人きっと違うので、そこはお楽しみに。

カウンセラーが来るのは火曜日です。

皆さんのお話をお聴きできるのを、お待ちしております。