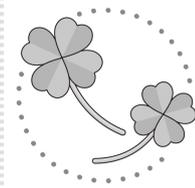




カウセリングルーム便り

泉が岡



No. 4

令和5年10月3日
宮城県塩釜高等学校

10月

- 3日(火) 東キャンパス
- 12日(木) 西キャンパス
- 17日(火) 東キャンパス
- 19日(木) 西キャンパス
- 26日(木) 西キャンパス
- 31日(火) 東キャンパス

11月

- 7日(火) 東キャンパス
- 9日(木) 西キャンパス
- 16日(木) 西キャンパス
- ” ” 東キャンパス
- 30日(木) 西キャンパス

申し込み先

- ・担任
- ・カウセリング担当の先生

みなさん、こんにちは。

10月を迎えてもまだまだ暑い日はありますが、季節は確実に秋に向かっていきます。3年生のみなさんは、進学や就職に向けての準備に一段と熱が入る時期になりました。コロナ明けとの情報の中ですが、コロナやインフルエンザの感染には、まだまだ油断は禁物です。これまでどおりの感染予防対策をとりながら、体調管理には十分気をつけてください。

さて、秋というと、食欲の秋、勉強の秋、スポーツの秋、読書の秋などが思いつきますね。秋は、何をすることも良い季節ですが、なんとなく気持ちが乗らないという人もいるかもしれません。例えば、同じことを繰り返し考える、考えがまとまらない、気持ちの浮き沈みが激しい、理由もなく涙が出る、イライラする、学校に来ると緊張や不安がある、など、考え方や気持ちの変化が起きている人。疲れやすい、頭が痛い、食欲がない、不眠、気になる夢を見る、などの身体の変化が強く出ている人など。何か思い当たりませんか。

このような多くの症状は、季節の変わり目に誰にでも大なり小なり見受けられることですが、急な出来事などに遭遇した場合には、強い症状として表れることがあります。人は、やむを得ない状況下で行動の自由を制限されると、感情面の表出が鈍くなったり、強い不安感を感じやすくなったりすることがあります。こういった反応は、特別なことではなく、誰にでも起こり得る自然な反応ですが、こうした状態が長く続いてこれまでの人間関係にまで変化が起きてしまった場合は、心と身体のバランスが悪くなっていることも考えられます。

何となく身体の不調を感じたときは、親しい人と話すことや睡眠、食事など規則正しい生活を送ることで次第に回復してきます。また、日頃から運動量が減っていると感じている人には、寝る前のストレッチがお勧めです。身体を動かすことで気持ちはだいぶ楽になってきますよ。

大切なことは、決して一人で抱え込まないことです。みなさんの周りには、いつでも力になってくれる大人がいますので、可能なら相談してみてください。そして、もしよろしければ相談先として相談室も加えてください。相談室は、そんなあなたの来室を待っています。

保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

★時間・場所

- 東キャンパス 10:50~16:20 相談室(1階校長室隣)
- 西キャンパス 9:50~16:00 保健室内カウセリングルーム

※実施時間・場所は変更になる場合があります。

- ★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188
(西) Tel 022-362-1011

