



# 泉が岡



令和3年1月12日  
宮城県塩釜高等学校

## 1月

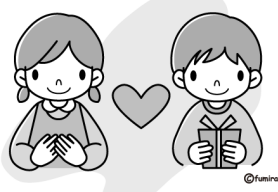
- 12日(火) 東キャンパス
- 14日(木) 西キャンパス
- 21日(木) 西キャンパス
- 21日(木) 東キャンパス
- 26日(火) 東キャンパス
- 28日(木) 西キャンパス

## 2月

- 2日(火) 東キャンパス
- 4日(木) 西キャンパス
- 9日(火) 東キャンパス
- 25日(木) 西キャンパス

### 申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生



みなさん、明けましておめでとうございます。  
 今年がみなさんにとってより良い年になりますよう、お祈り申し上げます。  
 昨年から続いている新型コロナウイルス感染症で始まった新年は、なんとなく落ち着かないスタートになりました。一般的に人は、自分の理解できないものや予測できない事態を恐れることがあります。未だ特効薬がなくワクチンの効果も検証されていない新型コロナウイルス感染症の拡大を恐れることは誰にでも当てはまることです。更に、今は情報過多の時代です。様々な方面から入ってくる情報に振り回されると不安は増幅していきます。

なんとなく眠れない、元気が出ないという方、いつもよりイライラのスイッチが入りやすくなった方、そしてやる気が出ないという方もいるかもしれません。そんな時は先生や親、よろしければカウンセラーにご相談ください。相談することで全てが解決することはないかもしれませんが、少しでも気持ちに余裕が生まれることで、気持ちが変わることがあります。気持ちが変われば行動面にも変化が起きることが期待できますので気軽にご利用下さい。

さて、毎年1月のカウンセリング便りは「初夢」についてのお話でしたが、今年は、夢についていただいた質問からみなさんにも当てはまるかもしれない内容をお伝えします。

質問は、「以前、初めて出会う風景や出来事のはずなのに前にも見たことがある、あるいは夢で見た感じの場面が広がっていたのですが、これは異常なことですか」というものでした。これは、心理学的には既視体験と言われているもので、過去の経験を忘れていても連想的になんらかのつながりから思い出した現象です。ものの本によっては良くない夢に入っていることもありますが、科学的根拠はありませんので「そんなことがあったかもしれない」程度にとどめておけば良いかと思えます。

今年の初夢は、良い・楽しい夢に喜んだ人、悪い夢であまり気分が良くなかった人、そして、全く覚えていない人など、様々でしょうか。こんな時代ですから、せめて夢ぐらいいは楽しい気分になる夢をお願いしたいですね。

3年生のみなさんは、いよいよ卒業が近づいてきましたね。進学する人、就職する人とみなさんの進路は様々でしょうが、これまで塩釜高校で学んだことを活かして、しっかり物事に取り組める人になって下さいね。カウンセリングルームから応援しています。今月もよろしく願い致します。

(東キャンパス スクールカウンセラー)

カウンセリングは、生徒さんだけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。

#### ★時間・場所

- 東キャンパス 10:50~16:20 放送室(2階)
- 西キャンパス 10:50~16:20 保健室内カウンセリングルーム

※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