



泉が岡



令和3年10月15日
宮城県塩釜高等学校

10月

19日(火) 東キャンパス
21日(木) 西キャンパス

11月

2日(火) 東キャンパス
4日(木) 西キャンパス
11日(木) 西キャンパス
15日(月) 西キャンパス
16日(火) 東キャンパス
29日(月) 東キャンパス

12月

2日(木) 西キャンパス
7日(火) 東キャンパス
16日(木) 西キャンパス
21日(火) 東キャンパス

申し込み先

担任、またはカウンセ
リング担当の先生
＜カウンセリング担当＞



みなさん、こんにちは。東キャンパスのスクールカウンセラーです。10月を迎えてもまだ暑い日はありましたが、季節は中秋から晩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。最近のネットやニュース情報では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が落ち着いてきたかのような報道を見聞きすることがありますが、油断は禁物です。これまで通りの感染予防策をとりながら、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浮かびますね。ここ2年程は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大のために様々な行事の見直しが行われ、秋の楽しみではなく、これまで通りの我慢の日々が続いている感じがしますね。我慢することにも慣れてしまった、という方も少なくないかもしれませんが、なんとなく気持ちが重い、イライラし易くなった、以前に比べ否定的な考えが多くなった、という方はいませんか。もしかしたら、長い我慢の生活が心と身体のバランスを崩しているかもしれません。

人は、やむを得ない状況下で行動の自由を制限されると、喜怒哀楽などの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。例えば、これまで気にならなかった教室での笑い声が、自分のことを笑われていると感じたり、周りの状況が他人事のように感じられたり、疎外されているような気持ちが生じたりすることもあります。こうした反応は、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。

こういった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方には、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。是非相談してみてください。そして、もしよろしければ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ンセリング室では、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 9:50~16:20 相談室(1階校長室隣)
西キャンパス 9:50~16:20 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

