

新川高校相談室だよりNo.1 2016年5月号

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます！

2年生、3年生の皆さん、今年度もよろしくお願ひします！！

新川高校の皆さん、こんにちは！

本年度もお世話になります、スクールカウンセラーの近藤浩子です。

中学校にはスクールカウンセラーがいたので、皆さんは「スクールカウンセラーってどんな人？」というのをご存じかもしれませんね。

特に1年生の皆さんは、新しい環境になり、慣れない高校生活がスタートしたばかりなので、不安なことやドキドキしていることがたくさんあるかと思います。

ちょっと心が疲れたなあ、気持ちが落ち込んでしまったなあ、ゆっくり話を聴いてもらいたいなあと思った時にも、気軽においでくださいね。



スクールカウンセラーに申し込むためには・・・！

スクールカウンセラーは出勤したら、普段は、1階の事務室近くの相談室にいます。

もし「スクールカウンセラーと話がしたいなあ」、「会ってみたいなあ〜」と思われたら、出勤している日時に相談室へ直接おいでになって、スクールカウンセラーにお声をかけてくださるか、担任の先生あるいは保健室の先生にお願いをしてくださいね。また、校内でスクールカウンセラーに出会ったら、直接、私にお声をかけてくださいね！！

♥スクールカウンセラーの近藤浩子です。自己紹介をします♥

好きな食べもの： ケーキ、チョコレート、イチゴ、豆大福、たこ焼き、広島風お好み焼き

苦手な食べもの： 牛肉以外の肉類全般、納豆

苦手なこと： 運動と料理

得意なこと： 食べること & 寝ること

好きな色： 青色、ラベンダー色、ピンク色

好きな花： 白色のバラ、忘れな草

大切な存在： 我が家の3匹の猫達（捨て猫や野良猫出身の可愛い子達です）

好きなテレビ番組： 「マツコの知らない世界」、「嵐にしやがれ！」

行ってみたい所： イースター島（モアイ像を自分の目で見てみたいです♥）

好きな季節： 秋！（秋生まれです♥ 反対に夏は苦手です。）

将来の夢： 捨て猫や野良猫たちを保護する小さな施設をつくりたいです！

今年やってみたいこと： 色が人の心に与える影響を考える「色彩心理学」の勉強をしたいです。



◆5月及び6月のスクールカウンセラーの予定（9時45分～17時30分）

5月11日水曜日

6月8日水曜日





梅雨入りしましたね！新しい環境に慣れましたか？

新しい年度が始まって2か月経ちましたね。

新しい学校、新しいクラス、新しい担任の先生…と、新しい環境の中に入り、緊張感と不安を感じながらの2か月間だったと思います。

特に1年生の皆さんは、中学校時代とは異なる環境に戸惑っていませんか？

急に真夏のような暑さになってきた今頃から、今までの疲れが出やすくなります。

疲れをためないように、ご自分なりのストレス解消法を見つけてくださいね！



“6月病”にならないために・・・！

新しい環境に少しずつ慣れ、梅雨入りをして、ジメジメ蒸し蒸しした気候のこの6月は、今までの強い緊張感と頑張りから、心身の疲れが溜まってしまい、『6月病（6月バテ）』になりやすい時季です。

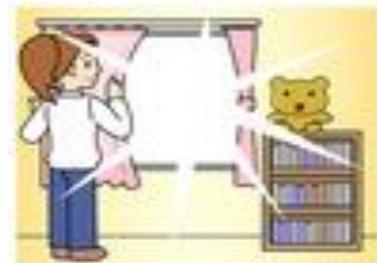
そこで、少しでもこの疲れが軽くなるような方法をご紹介しますね。

- ① 入浴は、乱れがちな自律神経の調子を整える為にはとても大切な時間です。少なくとも就寝する1時間前に入浴は済ませてくださいね。「ちょっとぬるいかな」と感じる位のお湯の温度が、疲れを取るには最適です。
- ② 普段より少し早めに寝て、普段より少し早く起きて、朝陽を体に浴びることも大切です。朝陽を全身に浴びると、脳内物質『セロトニン』の生成のリズムが改善されて、夜、就寝しやすくなります。
- ③ 友達とおしゃべりをしたり、散歩や軽いスポーツをしたり、好きな音楽を聴いたりする時間を、意識的に、積極的に作ってくださいね。

時には、公園などのベンチや土手等に座って、何も考えずにぼお～っとしたりする時間も必要なんですよ♡

ご自分が「これなら、すぐに取り入れられる！」と思う方法で試してみてくださいね。

できればフレッシュ法はアウトドアのものだったり、インドアでできるものだったり、一人でもできるものや皆と一緒にできるものなど・・・、2つか3つ、色々な種類のものを持つようになさってくださいね。



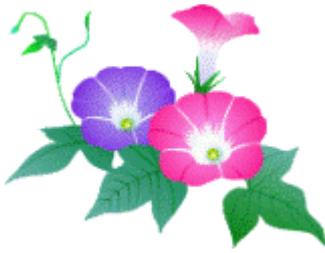
◆6月及び7月のスクールカウンセラーの予定（9時45分～17時30分）

6月8日水曜日

7月20日水曜日



新川高校相談室だよりNo.3 2016年7月号



もうすぐ1学期も終わりますね！

7月に入り、1学期もあと3週間ですね。1年生の皆さんは、入学して4か月目になりましたが、高校生活にだいぶ慣れてきましたか？

いよいよ今月下旬には夏休が始まりますね。

高校生活の夏休み、皆さん、たくさんの思い出を作ってくださいね！



皆さんは『怒りの感情』をうまくコントロールできていますか？

うとうしい梅雨真っ最中、一日一日暑さが増していきます。こんな時季は、ただでさえ蒸し暑くてイライラしてしまうのに、そこに何か激しい怒りが湧いてくるような出来事が起こったら・・・？

そんな時、皆さんは、ご自分の『怒り』という激しい感情をどのように適切にコントロールしますか？

ご自分の『怒り』の感情を衝動的に、そのまま相手にぶつけてしまうと、相手との関係が悪化したり、時には暴言や暴力の応酬になったりもする恐れがあります。自分が「ものすごく怒っている！」ことを相手にきちんと伝え、理解して貰うことはとても難しいことで、とても冷静な対応が必要なのです。

今回は、まず、その第1歩として、『自分の激しい怒りの感情をコントロールする方法』を皆さんにご紹介しますね！

実は、怒りの感情のピークは6秒間しか無いと言われています。そこで、この6秒間を適切に乗り切ることで、その後の怒りの気持ちは大きく変わってきます。

この『6秒間を乗り切る』為には・・・

- ① ゆっくり、ゆっくり、心の中で、数を5つ数える。
- ② ゆっくりと深呼吸を3回行う。その際、鼻で大きく息を吸って、口を小さくすぼめて、ゆっくり、ゆ〜っくりと口から息を吐いていく。
- ③ 短い言葉、例えば「大丈夫、大丈夫！」とか、「落ち着こう、落ち着こう」と自分に言い聞かせる。

実はこんなシンプルな方法で、怒りの爆発の瞬間である、『ピークの6秒間』というのは乗り切ることができるのです。怒りで頭が真っ白になってしまった時、一度、この方法を試してみませんか？



◆7月及び9月のスクールカウンセラーの予定（9時45分～17時30分）

7月20日水曜日

9月14日水曜日





2学期が始まりました！夏バテはしていませんか？

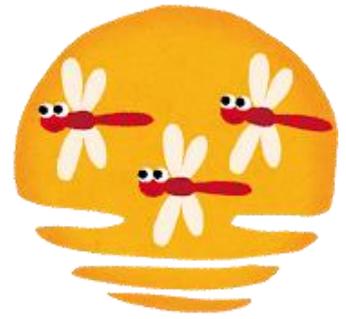
いよいよ2学期が始まりましたね！今夏は残暑がとても厳しくて、来月まで暑い日が続きそうですが、皆さん、体調は大丈夫ですか？

夏休みはいかが過ごされましたか？

部活動に励んだ方や、進路のことを考えて情報収集に励んだ方もおいでになると思います。3年生はこれから、進路決定も本格化しますね。

この夏休みの頑張りは、必ず皆さんの『次』や『これから』につながると思います。

まだまだ厳しい暑さが続きますが、体調に気をつけて有意義に過ごしてくださいね！



本番直前にリラックスできる呼吸法をご紹介します！

様々な学校行事や定期考査、部活動の試合や模擬試験等、緊張感が高まる時に、腹式呼吸をゆっくり行うことで、心と体がリラックスした状態になれます。

どこでも、いつでも簡単にできますので、みなさんにご紹介します。

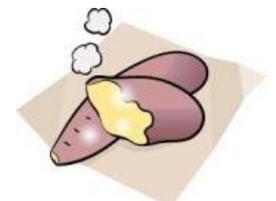
- ① 姿勢を整えます(椅子の背に軽くもたれ、ひざは鈍角にし、両手はひざの上に乗せ、首は軽くうなだれます)。
- ② 静かに目を閉じます。
- ③ 吸っている息をすべて口から吐き出します。
- ④ 「1. 2. 3」で、鼻から息を吸いながら、お腹をふくらませます。
- ⑤ 「4」で、いったん止めます。
- ⑥ 「5、…、9、10」で、口から息を吐き出しながら、お腹をへこませます。
- ⑦ 「④～⑥」を3分間行います。
- ⑧ その後、両手をジャンケンの「ゲー」「パー」を繰り返したり、ひざの屈伸や両手をあげての伸びなどをして、体をリラックスさせます。



9月及び10月のスクールカウンセラーの予定

9月14日水曜日

10月12日水曜日





少しずつ涼しくなってきましたね♪

猛暑続きの今年の夏でしたが、10月に入り、少しずつ秋らしさを感じられるようになり、日中も過ごしやすい気候になってきましたね。

10月は中間考査があり、2年生は修学旅行がありますね (^_^)

3年生の皆さんは進路に向けて、本腰を入れ始めているのでしょうか？
体調に気を付けて、思いっきり、『今』を有意義に過ごしてくださいね。



皆さんの夢は何ですか？ 実現に近づくために・・・

皆さんにはきっと、一つか二つ、あるいはそれ以上・・・、いろいろな夢があると思います。

将来、こういうことをやってみたいとか、こういう人になりたいとか、こういう仕事をしたいとか・・・。

もし、皆さんに夢があって、一歩でも実現に近づける為に
は・・・、まずは、その夢を「言葉や文字」にしてみてください。

どんな内容でも良いのです。

まずは、夢を具体的な《言葉》にしてみてください。

言葉にすると、夢の「りんかく」がはっきりしてきて、改めて自分で自分の夢を確認できます。

そのあと、それをノートなどに《文字》として表現してみてください。

そして、そのノートを何度も眺めてくださいね。

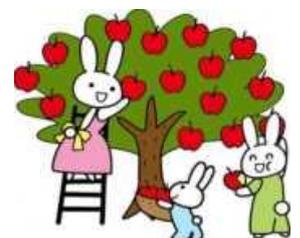
文字という目に見える形で表現されたものを、何度も何度も意識的に見て、
心に入れていくことで、不思議なことですが、人は、夢に向かって一歩一歩、
無意識ながらも歩み始め、進んでいけるのです。

皆さんの夢は何ですか？



10月及び11月のスクールカウンセラーの予定

10月12日(水) 10月19日(水) 11月9日(水) 11月21日(月)





日中もだいぶ肌寒くなってきましたね♪

10月はポカポカ陽気の日が多かったのですが、11月に入り、鍋物とかおでんとか、温かな食べ物が恋しくなりましたね。街では来年のカレンダーや手帳も見かけるようになりました。今年も残り2か月。体調に気を付けて乗り切ってくださいね！



皆さんは『怒りの感情』をうまくコントロールできていますか？ No.2

7月号の「スクールカウンセラーだより」では、『怒りの衝動をコントロールする方法』について皆さんにお伝えしました。今月号では、『6秒間の怒りの沸点』を乗り切った後、自分の『怒りの感情』をどのように自分でコントロールしていくかを、皆さんにご紹介しますね。

(1) 怒りのピークは過ぎましたが、まだまだ気持ちは落ち着かないし、怒りの感情は激しく残っていますよね。

そういう自分の感情を落ち着かせるには、自分自身への『元気メッセージ』あるいは『ポジティブセルフメッセージ』を、呪文のように唱えてみましょう。

例えば、『たまにはこういうこともあるさ！』『これはありがたい人生勉強なんだ』、『何事も経験。長い経験をしたなあ！』など、怒りの感情を抱いてイライラしたり、不安な気持ちを少し前向きにさせる、自分だけのメッセージです。

(2) 少し冷静になったら、その怒りに自分で点数を付けてみましょう。

全く穏やかな気持ちを『0』として、人生最大の怒りを『10』と設定をした時に、今回の怒りは10点満点の何点くらいですか？

点数を自分で付けることによって、自分の気持ちが少し冷静になり、自分の怒りを客観的に見るできるようになります。少し冷静になることによって、相手に冷静に表現しやすくなります。



11月及び12月のスクールカウンセラーの予定

11月9日(水) 11月21日(月) 12月21日(水)





今年もあとわずかですわ！

12月に入り、2016年もあと少しで暮れていきますね。

皆さんにとって今年、どのような一年でしたか？

風邪もはやっています。今年のラストスパート、体調に気をつけて、元気に卒業式を迎えてください。そして、3学期、元気な顔でまた会いましょうね♡



皆さん、最近、笑顔になっていますか？

皆さんは、普段、笑うことはどのくらいありますか？

笑顔で挨拶を毎日、なさっていますか？

「笑い」には心や身体を元気にする効果があります。

普段から笑顔でコミュニケーションをとることで、周囲の人と良い関係を保つこともできます。

積極的に笑うことで、心も体も元気にしていきましょう(^^) /

そうは言っても…、現実には途方もなく悲しいことや苦しいこと、つらいことや悔しいこと、激しい怒りが湧いてくることなどがいっぱい

ありますよね。むしろ、そういう感情の時の方が多かったですよね！

「笑う」という行為は、「楽しい」から、「嬉しい」から、自然と笑顔になるというわけではありません。

実は、「とてもこんな気持ちの時に笑顔なんてなれないよ！」という時にこそ、まずは、意識的に、鏡を見て、自分自身にほほ笑みかけてみるのが、何よりも一番大切なんです。

まずは意識的に、ちょっと無理をしても、自分に向かってほほ笑みかけるようにしてみてください。続けていくことで、自然とマイナスの感情が落ち着き、しんどい気持ちも和らげられます。

ご自分なりに、「こうすれば自分は笑顔になれる！」というものを見つけていってくださいね。



12月及び1月のスクールカウンセラーの予定

12月21日(水)

1月25日(水)

新川高校相談室だよりNo.8 2017年1月号



新しい年が明けましたね！

2017年が明け、いよいよ3学期が始まりましたね。
3年生の皆さんは、ご自分の進路に向けての受験が本格化してきますね。
今冬は『暖冬』といわれていましたが、寒さが一段と厳しくなってきました。
ご自分の希望する進路に向かって、くれぐれも体調に気を付けてくださいね！



2017年



2017年、今年は酉（とり）年です！



今年の干支が酉(とり)だということは、皆さん、既にお分かつかと思いますが、『酉』ってどういう意味があるのか？とか、酉年ってどんな一年間になるの？とか…ということについて、ご紹介しますね。

今年の干支の『酉』は『鳥(とり)』ですが、これは『ニワトリ』の意味なのです。

ニワトリは人に時を知らせる動物であり、明け方に鳴く動物です。

夜が明けたら、「コケッコー！」と鳴いて、人に夜が明けて一日が始まることを知らせる鳥なので、新年も一番に鳴く鳥の為、とても縁起が良いとされています。



また、商売関係でも縁起が良いとされていて、『とり』が『とりこむ』とも言われていて、商売に繋がる干支ともいわれています。

行動力があり、積極的で世話好きという意味もあるといわれています。

縁起が良いとされる酉年の今年。

皆さんにとっても、パワフルに、積極的にご自分の為、そして皆さんにとって大切な人達のために行動をして、縁起が良い一年になることを願っています。



その為には、まずは、今、皆さんの目の前のことを一つ一つ、

精一杯、丁寧に、全力を出して歩んでいきましょうね！

皆さんにとって、2017年が素敵な時間になりますように…♡



1月及び2月のスクールカウンセラーの予定（9時45分～17時30分）

1月25日(水) 2月2日(木)午後 2月6日(月)午後 2月15日(水)



新川高校相談室だよりNo.9 2017年2月号



厳しい寒さが毎日が続いていますね！

3学期が始まってほぼ1カ月が経ちますね。

厳しい寒さが続いています。皆さんは、体調を崩してはいませんか？

風邪やインフルエンザも流行っています。

3年生の皆さんは、新川高校での最後の月になります。

今の時期は、進路の追い込みの時期で、とても忙しい日々を送っているかと思いますが、ご自分の今までの頑張りを認めて、時には、心も体もゆったり過ごすなど、ご自分にごほうびを差しあげてくださいね(*^▽^*)



♥ 未来への道を一步ずつ歩む皆さんに贈る言葉 ♥

3年生の皆さん、もうすぐご卒業ですね！皆さんにはこれから、
今まで生きてきた時間の何倍もの人生の時間が待っています。

皆さんがこれから生きていく上で、何かの力になれるような素敵な言葉を贈りたいと思います。

「ひとの気持はいつも、いったりきたり。

時計の振り子みたいに動くから、人生がいろいろになる。

.....

こころが感じた気持ちは、ぜんぶ、あなたのもの。

ひとにあわせることもないかわりに、

だれのせいにもできない、あなたの“ほんとう”。

ほんとうの気持ちにきいて、あなたがやりたいと思うことなら、

だいじょうぶ、まちがったりしない。 きっと、あなたらしく前に進める。

Have a nice day! 明日、天気になるといいね。」

『こころを強くする小さな勇気の見つけかた』かまだくにこ／著 木戸朋子／絵 大和書房



2月及び3月のスクールカウンセラーの予定（9時45分～17時30分）

2月2日(木)午後 2月6日(月)午後 2月15日(水) 3月6日(月)





3学期もあとわずかですわ！

3年生が卒業をしていき、校舎もなんとなく寂しさが感じられますね。
1年生の皆さんは、新川高校に入学してこの一年間、初めてのことや慣れないことも多くて、不安が多かったのではありませんか？
4月には後輩が入学してきますね。
2年生の皆さんは、いよいよ最上級生になりますね。
体調に気をつけて、残りの日々を元気に過ごしてくださいね。



春らしさが感じられるこの頃、1年間の疲れが溜まっていませんか？

寒さが少し和らいできて、少しずつ春らしさが感じられるようになったこの頃、「なんだか疲れやすいなあ」とか、「なんか気分が落ち込むなあ」とか「理由は分からないけれど、なんか体の調子が・・・」と感じていらっしゃるいませんか？

実はこの時季は、『三寒四温』と呼ばれるように日々の気温差が大きく、日照時間も少しずつ長くなって“明るい時間帯”が増え、体内バランスが崩れやすいのです。また学年末という時期でもあり、4月から1年間、走り続け、精一杯続けてきた皆さんの頑張りが、少しずつ**疲れ**に変わってくる時期でもあります。



① ご自宅にいる時は、なるべくリラックスする時間や空間を作って。

お風呂タイムなど、心身共にリラックスできる《時間・空間》を作り、副交感神経を刺激して、活発化させてくださいね。

② スマホを長時間見たり、携帯ゲームを長時間なさっていませんか？

姿勢も悪くなるし、肩や首のこりにもなりますし、脳もとても疲れてしまいます。たまには、「普段よりも行う時間を短く」してみませんか？



③ 食事を味わって食べていますか？ 特に一口目はとても大切です。

味や温度、食感などをゆっくり味わうだけでも、五感が回復していき、心の疲れが柔らかくなります。

ゆっくり深呼吸をしたり、好きな食べ物をゆっくり味わって食べたり、自分自身に向かって「1年間、頑張ったね」と声かけたりして、心や体の疲れを少しほぐし、ご自分を癒やしてあげてくださいね(^_^)



3月のスクールカウンセラーの予定

3月6日 月曜日



