

# 新川高校相談室だよりNo.3 2017年7月号



## 蒸し暑い毎日が続いていますね！

期末考査も終わり、あと3週間ほどで1学期も終わりますね。

特に1年生の皆さんにとっては、慣れないことばかりの毎日、とても長く感じられたのではありませんか？

夏休み期間、勉強や部活動など、様々な活動に励んでくださいね！

そして、9月に、また元気な顔を見せてくださいね(´▽`)



## 皆さんの『今の』気持ち、当てはまる処はありますか？

例えば…

◆最近、心から笑ったことがない

◆以前は楽しかったことが、最近は楽しいと思えない…

◆時々、理由も分からないけれど、泣きたいような気持ちになる

◆ちゃんとやらなければいけないと焦ってしまうけれど、やる気になれない

◆失敗をしてしまうのではないかと不安でならない

◆自分のことが好きだと思えない

◆落ち込んでしまうとなかなか立ち直れない

◆やろうと思うことがうまくできない

◆自分には得意だと思うことが何もないと思ってしまう

…皆さん、いかがですか？

からだが風邪をひくように、実はこころにも、つらい時や苦しい時、疲れてしまう時があるんです。それは性別や年齢や職業に関係がなく、誰にでもあり得ることです。

スクールカウンセラーの私にも、学校の先生達にだって、皆さんの保護者の方々にだってあり得ることなのです。

たとえ、自分が消えたいくらいに苦しい気持ちになったとしても、決して特別なことでもないし、皆さんの心が弱いから、こういう気持ちになるのでもありません。

対処法として、今回はまず、『リラックスの方法』について、いくつかご紹介しますね！

◎深呼吸をゆっくり、ゆっくりする(特に、息をゆっくり吐くことに意識して) ◎親しい人とおしゃべりをする

◎ぐちをプチプチ言いまくる ◎時間を決めて、好きなことや楽しいと思えることに打ち込んでみる

◎思いっきり泣く(特に、大声を出してワンワン泣く ⇒ 泣くこと、涙を流すことはとても大事なことです！)



◆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19日水曜日

9月13日水曜日

9月25日水曜日

