

スクールカウンセラーだより

2024・4

福島県立小野高校 相談室



今年度もよろしくお祈いします！

小野高校の皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの湯田厚子^{ゆだあつこ}です。

どうぞよろしくお祈いいたします。

皆さんが元気に楽しい学校生活が送れるように、スクールカウンセラー

としても応援していきたいと思ひます。私が小野高校に来る日をご確認いただき、どうぞお気軽に相談室においでください。



入学・進級おめでとうござひます。

新学期を気持ちよくスタートするにあたって！！



1年生のみなさん。小野高校への入学おめでとうござひます。

2年生、3年生のみなさん。進級おめでとうござひます。

今の時期は、やる気と希望を胸にお過ごしのことと思ひます。しかし、新しい環境になるので、慣れるまでに疲れを感じたり、ストレスがたまることがあります。

頑張りすぎないようにしましう。規則正しい生活を心がけ、疲れた時は心も体もリラックスできる時間を取ってください。

<対処法>

- *コミュニケーションをとる・・・家族や友達と不安や心配を言葉にして共有する。でも、夜遅くのラインなどはやめましう。眠れなくなります。
- *体を動かす・・・・・・・・緊張をとくために体を動かす工夫をする。室内での運動や散歩をする。
- *好きなことをする・・・・・・・・何でもいいので、好きなこと興味関心があることなど見つけて実行する。
- *一人ひとりが規則正しい生活を心がける。(十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動)

高校時代は、思春期真っ最中で悩み多き年頃とも言われています。

思春期は、大人と比べストレスに対する耐性が弱かったり、自分のことを人に話したがないなどの特徴もあり、進路のことや、友だち関係のこと、男女交際のこと、からだのこと、家族のことなどで不安に思ったりすることが多い時期でもあります。

そんな時は一人で考えていても良い方向に向きませんので、誰かに話してみましう。心のモヤモヤがスッキリしたり、不安が解消しますよ。スクールカウンセラーもそのために来ていますので、気軽に相談室に来てください。



スクールカウンセラー来校日 (年間30回です。時間は12:30~16:30です。)

1	4月10日(水)	15	10月4日(金)
2	4月22日(月)	17	10月10日(木)
3	5月9日(木)	18	10月22日(火)
4	5月16日(木)	19	10月31日(木)
5	5月27日(月)	20	11月7日(木)
6	6月3日(月)	21	11月18日(月)
7	6月10日(月)	22	11月29日(金)
8	6月21日(金)	23	12月5日(木)
9	7月4日(木)	24	12月9日(月)
10	7月11日(木)	25	12月16日(月)
11	7月16日(火)	26	1月16日(木)
12	8月29日(木)	27	1月21日(火)
13	9月5日(木)	28	1月31日(金)
14	9月12日(木)	29	2月10日(月)
15	9月19日(木)	30	2月20日(木)



保護者のみなさまも気軽にお出てください。
子育てについて語り合しましょう。
来校の際は、事前に学校に連絡して予約を取ってください。

体 を元気にするためのヒント

体や心のようす	はたらきかけのアイデア
勉強に習い事。朝から晩までいそがしくて、体も心もくたくた。もう元気がわいてこない。	お風呂で体をあたためて、早めに寝よう。体の疲れがとれたら、気持ちもリフレッシュします。 
いやなことがあってからやる気が出ず、部屋に閉じこもって、ゲームばかりやっている。	体操やスポーツで体を動かしてみよう。血のめぐりがよくなって、気持ちも前向きになれます。 
夜すぐに眠れないので、テレビやマンガを遅くまで見ている。朝起きられなくて、登校がづらい。	早寝・早起きの生活リズムをとりもどそう。毎日の生活が安定してくると、気持ちも安定します。 