

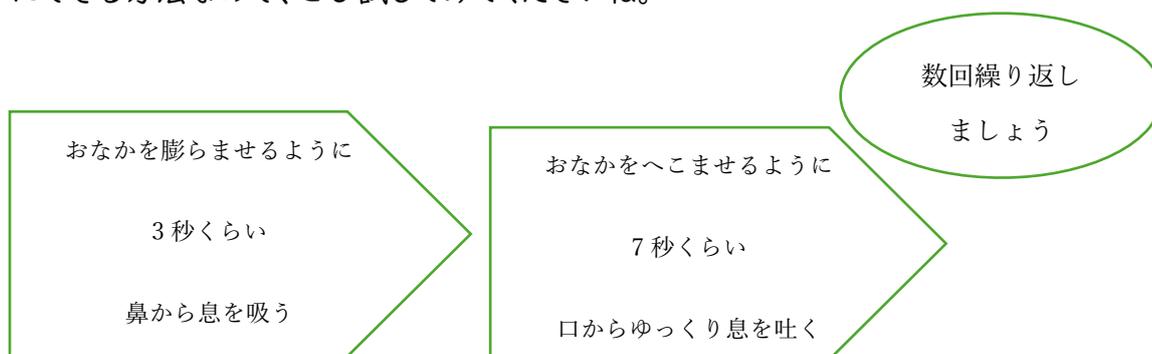
スクールカウンセラーだより 5



前橋清陵高校のみなさんこんにちは。スクールカウンセラーの富田です。寒い日が続いていますが、元気に過ごせていますか？さて、今年度のスクールカウンセラーの来校日は、2月4日が最後です。そこから4月までの期間、スクールカウンセリングはいったんお休みとなります。今回のおたよりでは、スクールカウンセリングがお休みの期間に活用できそうなところのケア方法をご紹介しますと思います。

①深呼吸

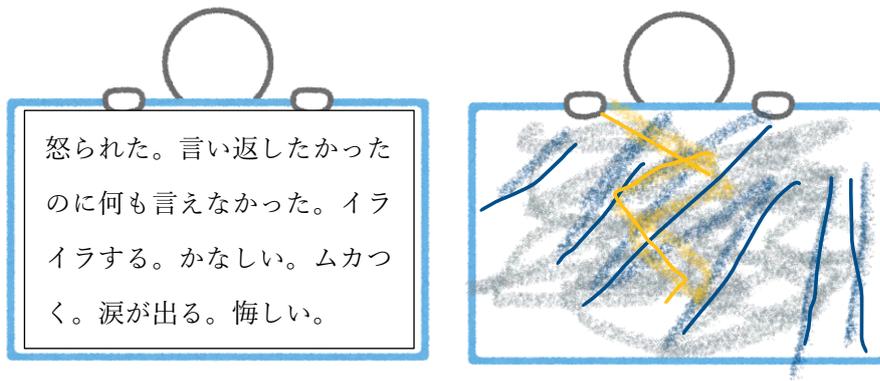
深呼吸をすることで心臓が落ち着くという話は、みなさんどこかで耳にしたことがあるのではないのでしょうか？深呼吸は、リラックス状態を作り出す副交感神経の働きを優位にします。どこでも手軽にできる方法なので、ぜひ試してみてくださいね。



②気持ちを書き出してみる

感情のエネルギーはとても強いので、飲み込まれないように距離を取る方法も覚えておけるといいですね。言葉にならない気持ちも、人には言いつらいことも、1人の時に紙に書き出すことはできる

のではないのでしょうか。うまく言葉にできないときには、絵や色だけで表現しても OK です。ポイントは、自分の中で渦巻いている何かを自分の外にだして、距離をとって見えるようにすることです。そうすることで、自分の気持ちが少し落ち着き、気づくことがあるかもしれません。



ここまで、1人でできる2つの方法をご紹介しましたが、1人ではどうにもできないときや誰かに聞いてほしいときもあるでしょう。そんなときは、ぜひ学校の先生方や保護者の方など、自分のことを大切にしてくれて信頼できる人に相談してみてください。きっと力になりたいと思ってくれている人がいるはずです。

最後に・・・卒業するみなさん、本当におめでとうございます。よく頑張りました。自信を持って、次のステージに進んでいってください。進級するみなさん、来年度以降も、頼れるものは頼りながら、自分らしく羽ばたいていく準備をしていきましょう。進路変更をするみなさん、自分の選んだ道を、堂々と進んでいってくださいね。人生のどんな時期にも、きっと意味があります。今ここにいる自分をどうか認めてあげてください。この1年間、大切な気持ちと時間を共有させていただき、本当にありがとうございました！