

令和3年4月20日

熊野高等学校保護者の皆様
生徒の皆様

スクールカウンセラー
舟木 薫子

カウンセラー通信

入学、進級おめでとうございます。

昨年度に引き続き、月1,2回程度おじゃまする、スクールカウンセラーの舟木です。新型コロナウイルスの影響で、気がつかないうちに、子どもも大人もストレスがたまっています。睡眠、食事はちゃんととれていますか。わけもなくイライラしたり、気分が落ち込んでやる気が起きないことはないですか。

自分ができるストレス対処法をいくつか挙げてみました。試してみてください。身体を動かす(その場で足あげダッシュ。逆にゆっくり太極拳みたいに動く。ダンス・・・)。料理、手で洗濯、鏡や鍋を磨く、楽器演奏や歌、植物を育てる、手芸、絵、手紙や日記を書く、深呼吸、楽しいことを考える。マイナスの考えのループから抜け出せないときは、「～～と考えた。」と口に出して言うことで、その考えと距離をとる練習をする。・・・
また、下記の相談窓口も御利用ください。

- ・広島県総合精神保健福祉センター 月～金 9時～12時 13時～17時
082-884-1051
- ・24時間こどもSOSダイヤル 0120-0-78310
- ・ライン相談生きづらびっと @yorisoi-chat