



スクールカウンセラーから休校の過ごし方についてのお知らせ

臨床心理士

公認心理師

槻木中学校スクールカウンセラー

皆さん、こんにちは。

今年度から槻木中学校でスクールカウンセリングを担当します。

槻木中学校の他に、船迫中学校（1年め）・仙台医療センター附属看護助産学校（6年め）に勤務しています。

カウンセリングの仕事自体は20年めになります。

これから1年間よろしくお願いします。

ところで、皆さんは長い休校の生活を、どのように過ごしているでしょうか。

勉強のことも気になるだろうし、部活のことで焦りがあるかもしれません。

何よりも友達と会えないことが残念なのではないかと想像しています。

このような時は心身の調子を崩してしまう人もいるかもしれません。

その予防として意識してリラックスしたりリフレッシュしたりする時間を短くても良いので過ごしてほしいです。

自分の好きな音楽を聴いたり好きな本を読んだり録画しておいた映画を観たり、自分が落ち着けたり心地良い感覚になる時間です。

ヒーリングの音楽も効果がありますが、元気になったり落ち着いたりするのは、ロックだろうと演歌だろうと、自分の好きな音楽が最も効果があったという心理学の実験もありますので、試してみてください。

ちなみに私のおすすめは、「キングヌーのホール」・「Uruの奏カバー」です。

また、友達としゃべりたいけどしゃべれないというモヤモヤがあるかもしれません。

会えた時に、たくさんたくさんしゃべるとして、会えないうちはノートなどに日記のように書いても良いかもしれません。

誰に読ませるわけでもないのでポジティブなことだけでなくネガティブなことも書きつづってみたら、どうでしょうか。

ポジティブな事柄は苦労しなくても対応していけますが、ネガティブな事柄にはエネルギーを使わないと、なかなか対応できないものです。

自分の中だけだとグルグルしてしまうので、文章（文章だけでなくイラストや図など自分がわかりやすい工夫で。）にしておくのと、後から見直すことができるので、変化したところや変化しなかったところなどがチェックできます。

安全な状態で学校がスタートして皆さんと会えることを願っています。

カウンセラー室 開室年間予定 20回 (金) 9:00~14:30

4/17, 5/15,29, 6/12,26, 7/10,

8/28, 9/11,25, 10/9,23, 11/20,

12/4,18, 1/15,29, 2/12,26, 3/5,19,

