



こころ便り (NO.2)



令和4年9月発行

こんにちは！スクールカウンセラーの菅原です。今年の夏はあんなに暑かったのに、最近心地よい風や虫の声に秋の訪れを感じるようになりました。皆さんいかがお過ごしですか？

■ こころの危機的状況

私達が生きていく上で危機的状況から無関係で過ごすことはどうしても避けられないことです。自然災害に限らず、感染症によるパンデミック、人間関係上のトラブル、事故、大切な人やペットやアイテムを失ってしまう事があります。それは予想もしないタイミングで訪れ、悲しい気持ちで打ちのめされてしまうかもしれません。今回は大きなショックから私達の心はどのように立ち直っていき、また、その過程で生じ得る問題や回復へのポイントをお話したいと思います。

ショック期

涙やため息が止まらない、喪失を認められない、感情が麻痺する…



喪失感が頭から離れ難い時期

食欲が湧かない、何をしても楽しくない、失った事ばかり考える、気分は沈み、怒りが出やすくなる、不眠、罪の意識を感じる



回復期

物事への興味に戻ってくる、新しい人間関係を作れる、思い出を胸に抱きながら自分の人生を再び築くこと



悲嘆から回復するということは、完全に忘れることでも裏切ることでもありません。心身への反応はストレスに対する正常な反応と言えます。回復までの過程は人それぞれで、スムーズな人もいれば、足踏みする人もいます。

《回復に役立つこと》 ～ 無理はせず、信頼できる誰かと

- ・自分の気持ちのポジティブな部分とネガティブな部分を見つめてみる
- ・誰かに話を聞いてもらう
- ・セルフケア（睡眠、バランスの良い食事、入浴やマッサージ）/日常活動を増やす
- ・思い出を紡ぐ/節目やセレモニーを大切にする
- ・今の生活を少し豊かにすることを考える（将来の目標）

この時期にこれをしないといけない！というわけではありません。自分の事を話す、相談するのは案外難しいものです。皆さんの周りには思いを共有しやすい家族や友達、先生方がついています。毎週金曜日にカウンセラーも来ていますので気持ちを整理したいときはいつでも来てみてください。

📖📖📖📖📖 映画星取表 📖📖📖📖📖	📖📖📖📖📖 本との出会い 📖📖📖📖📖
さかなのこ ☆☆☆☆☆	日本人のための怒りかた講座 パオロ・マッツァリーノ 著
かがみの孤城 ☆☆☆☆☆	チルドレン 伊坂幸太郎 著

📖 カウンセリングルームについて

◎どんな相談ができるの？

学校のこと、友達のこと、家のこと…どんなことでも大丈夫です。誰かに話したい、悩んでいる、困っていることがあったら、気軽に利用してみてください。

◎うまく話せないんだけど…

相談以外にもボードゲームや画材などでリフレッシュしにきても OK です。

◎いつ相談できるの？

カウンセラーは来校日の **13:30~21:00** まで学校にいます。

カウンセリングルーム直通電話 **022-231-3033**

基本的に予約の方が優先です。(面談内容の秘密は守られます)



＜カウンセラー来校日＞

9月: 1日(木), 8日(木), 15日(木), 29日(木)

10月: 6日(木), 20日(木), 27日(木)

11月: 10日(木), 17日(木), 24日(木)

12月: 1日(木), 15日(木), 22日(木)



仙台工業高等学校定時制カウンセリングルームは保護者の方もご利用いただけます。「学校を休んだり、よく体調不良を訴えるので心配。」「最近会話が減り、何を考えているか分からない…」など子育ての悩み、学校生活の心配など、相談内容はどのようなことでも構いません。少しでも気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

○ カウンセリングルーム直通番号 ☎022-231-3033 (カウンセラー在室時間帯にお願いします)

○ 仙台工業高等学校定時制課程職員室 ☎022-237-5342