



## カウンセラーから

市工のみなさん、こんにちは！年末が近づいていますが、この1年はどうでしたか？勉強に部活に遊びにと、忙しく過ごしていた方が多いのではないのでしょうか。頑張っていた分、もしかすると知らない間に疲れが溜まっていたかもしれません。冬休み中に心身のケアをしっかりとって、また来年、よい年を過ごしましょう。

### <冬休み中にセルフケアをたくさんしましょう>

#### こころと体の関係

こころが緊張すると冷や汗が出てきたり、お腹が痛くなる、という経験をしたことはありませんか？逆に、空腹になると勉強に集中することができなったり、普段はいらいらしないことでもいらいらしてしまったりすることはないのでしょうか。このように、こころと体が密接に関係している理由は、こころと体の状態が神経やホルモンを通して間接的に結びついているからです。もし、体調が悪いのにはっきりとした原因がわからないときは、それはこころの疲れのサインかもしれません。そんなときには、自分のこころに問いかけ、振り返ってみましょう。

#### こころと体の不調に気付いたら…

大切なのはセルフケアです。セルフケアは「セルフ(self 自己)」を「ケア (care 気にかける)」という意味です。セルフケアには適度な運動、睡眠、読書、親しい友人との交流などが挙げられます。セルフケアはストレス予防にもなるので、日常的にできるといいと思います。ただし、セルフケアをしても、日々の生活に影響が出るほど過度にやってしまうことは悪影響です。スマートフォンやゲームを遅い時間まで使ってしまう、冬休み明け寝不足で授業に集中できない…なんてことにならないよう、気を付けましょう。セルフケアは決まったものではなく、自分に合った方法を持つことが大切です。自分ならどんなセルフケアをするか、ぜひ考えてみてください。

#### セルフケアの例

##### ○適度に体を動かす

ネガティブな気分を発散させ、こころと体をリラックスさせると、睡眠リズムを整えられます。

##### ○今の気持ちを紙に書いてみる

悩みを客観的に見ることができ不安がやわらぎます。

絵を描いたり書きなぐりをしたりするだけでもよいです。

##### ○腹式呼吸をくりかえす

不安や緊張が高くなると呼吸が浅くなることがあります。そんなときは「深い呼吸」を意識しましょう。

##### ○「なりたい自分」に目を向ける

問題の原因探しばかりすると気持ちが落ち込みます。今できていることや、なりたい自分に目を向けてみましょう。

##### ○誰かに相談してみる

一人で悩むのはつらいものです。家族や信頼できる友人に相談しましょう。すぐに悩みが話せなければ、雑談をするだけでも気持ちが楽になります。



気軽にスクールカウンセラーや養護教諭（保健室の先生）に相談してください。

冬休み（12月24日～1月6日）以降の相談予定日

○ 1月 11日（火） 18日（火） 25日（火）

○ 2月 1日（火） 8日（火） 15日（火）

※冬休み中の相談日はありません。

# 教育相談室ってどんなところ？



1階，事務室の向かい側にあります。



Open の札がさがっているときは，予約がなくても相談 OK です！

カウンセラーが仕事をする机と，お話しできるテーブルです。



いろんな本もあります。

