

令和2年5月19日

輝翔館中等教育学校 スクールカウンセラー 星出智絵



相談室だより NO.2

気温が高くなってきましたが、皆さん、いかがお過ごしですか？今回は、これまでに中学生・高校生に聞いた、もやもやした気分を攻略する方法をたくさんご紹介しますので、参考にしてください。人によって、合う方法、合わない方法があったり、一つだけではなく、多く持っていた方が、その時の状況に合わせて選べたりすると思うので、いろいろ試して自分に合う方法をたくさん見つけてみてください。

<中学生・高校生から聞いた、もやもや攻略法>

ペットと遊ぶ、お風呂で歌う、好きな歌手のDVDを見ながら歌って踊る、家族と話す、買い物、友達と電話やチャット、おしゃべり、ストレッチ、散歩、ランニング、筋トレ、素振り、少し外出、公園に行く、自転車、料理、お菓子作り、時間を決めてゲーム、映画を見る（見て泣く）、ドラマを飽きるまでみる、YouTubeを見る、推しの画像、好きな音を聞く、ダンス、楽器を弾く、漫画、読書、物語を書く、楽しいことを考える、スマホ、絵を描く、叫ぶ（声の大きさを考慮して）、笑えるTVを見る、掃除、寝る、日光に当たる、風を感じる、好きなものを食べる、スイーツを食べる、新しい入浴剤を試す、いつもよりゆっくりお風呂に入る、アニメ、好きなことをする時間を作る、家で卓球、庭でバドミントン、カードゲーム、安心できる人と話す、パズル、折り紙、切り絵、ぬり絵、プラモ、スライム作り、工作、将棋、スポーツの動画を見る、ボールを蹴る、気持ちを紙に書く、紙を丸める、紙を破る、ポーっとする、何もしない時間を作る、クッションにあたる、手芸、深呼吸、お母さんに相談する、兄弟姉妹と遊ぶ、一人になる、他のことを考える、先のことを考える、いろんなことをする、自分に自信を持たせる、「大丈夫」と言い聞かせる、お茶を飲む…

その他、次に学校に行ったとき何をしたいか考えてみる、今だからチャレンジしてみたいことを考える、人の助けになることを考える、なども心の回復の助けになると言われています。

先のこと心配になっている方もいると思います。勉強や学校のことについては、担任の先生に聞くことができます。連絡が来たときに話してみてください。クラッシーに書いてもいいですよ。

また、カウンセリングを希望される方も、担任の先生にご連絡ください。日時や相談方法などをお伝えします。今後のカウンセラー勤務日は、5月26日（火）、6月2日（火）、8日（月）、9日（火）、19日（火）、23日（火）、29日（月）、30日（火）…です。