

令和3年5月

スクールカウンセラーだより

つくば国際大学高等学校 スクールカウンセラー 海老名 悠希

ご入学、ご進級 おめでとうございます

みなさん、新しいクラス・友達・学校には、もう慣れましたか？みなさんそれぞれ、教室や友達、先生など、変化した環境に緊張しながらも、なじむよう頑張ってきた、この1ヶ月だったのではないのでしょうか？

5月から6月にかけては、新年度になり入学式や始業式からずっと頑張ってきた緊張の糸が緩み、疲れがー気に出やすい時期です。なので、気づかないうちに心のエネルギーを使ってきた自分を一息つけて休ませて、そしていたわって過ごせると、エネルギー満タンの頑張れる自分が自然に戻ってきますよ♪

本校にはスクールカウンセラーがいるのを知っていますか？

私は高校生の時、とても悩んでいました。これからの人生や進路・・・いろんなことがぼんやりとしたままで、心はいつも曇り空みたい・・・。そんなとき、友達とつるんで、できたとうワサのカウンセリング室をのぞきに行ったことがありました。深刻な悩みの相談というわけではなく、気軽な感じで、何となく話を聞いてもらった感じがしましたが、そのカウンセラーさんは、親とも学校の先生とも違う雰囲気で、ほっとできる存在だったのを覚えています。本校のカウンセリングルームも、私が感じたみたいに、訪ねてきてくださったどなたにとっても“学校の敷地の中にあるけれど、ちょっと学校の雰囲気とは違うほっとできる場所”になったらいいなと思っています。

高校時代って、人生にとって大きな土台になる時間です。みなさんがそれぞれの個性を発揮して、目一杯輝く時間を味わい尽くせますように・・・陰ながら全力で応援していきます！



出身≫東京。高校時は横浜市。福島県いわき市、水戸市を経て、つくば市に住み始めて8年目

趣味≫お笑い鑑賞、フリマ出店(コロナ禍の今はメルカリ)、ゲーム(特にマリオ系、ドラクエ、パズル系)、音楽鑑賞(ジャンル色々)、キャンプ、パワースポット巡り、ヨガ、食養道

資格≫公認心理師、臨床心理士、ストレスリダクションコーディネーター上級、中高教員免許

本校生徒なら気軽に誰でも何回でもカウンセリングを申し込みます

- ★最近よく眠れない
- ★将来のこと、進路のことで悩んでる
- ★友達関係、クラスになじめず悩んでる
- ★家族とうまくいかない
- ★からだのこと
- ★恋愛のこと
- ★何もやる気がしない
- ★仕事のこと(心理学やカウンセラーという仕事について知りたい)
- ★死にたいと思うときがある
- ★最近からだを傷つけてしまう

スクールカウンセラーには、**学校に関係あること以外にどんなことでも相談できます**。また、申し込むときに相談したい内容を事前に話さなくても大丈夫です。どこに相談して良いかわからないといった相談でも、もちろんOKです。ただし、相談は予約優先となっていますので、**利用したい時には、担任の先生・部活の顧問の先生など、まずはみなさんの身近な先生に声をかけてみてください**。なお、教育相談部の田中 毅先生が、スクールカウンセラーとの窓口を務めてくださっています。不明な点などは田中先生にお尋ねください。

こんなコトも、スクールカウンセリング

◎ストレスケアの方法を教えてもらい、ストレスケア上手になる

…トイレに行く度にできるような簡単なものから本格的なものまでしなやかで柔軟なところはしなやかで柔軟なからだに宿ります。からだの緊張をゆるめられるようになると、こころも安定しますよ。



◎こころを安定させる食のあり方について学び、健康的にダイエットする

…食べる事は生きる事。食するものの偏りや、添加物一杯の食事ばかりしている事などで、落ち込みやすさや忘れっぽさなど、様々な影響が出ることを知っていますか？東洋医学では、二キビやシミ、ホクロの位置でその人の体質や弱いところを計り知る知恵もあるんですよ。

◎自分をもっと深く理解して、関わるのが苦手なあの人とのうまい関わり方がわかるようになる

…心理学には、人間関係を図式化して捉えたり、性格診断をする様々な理論や方法があります。自分ではあまり意識できていなかった“自分の性格”“自分が求めていること”“自分が向いていること”が分かってくると、おのずと苦手なあの人との関わりのコツも見えてきますよ。

生き活きと生活していますか？ ～もっと“幸福”を感じて生きるためのこぼれ話～

■他人を責めたくなくなるのは、脳が疲れている証拠。怒りの感情は、6秒以上同じ強さで続かないコトが最新の脳科学で判明しています。大きな深呼吸を3回連続して行くと、その6秒が経ってしまって怒っている自分を少し冷静に見られるようになるので、試してみてもいい？

■「スマホ脳」(アンデシュ・ハンセン著、新潮新書)、読みましたか？「アップル創始者スティーブ・ジョブズも、我が子には iPad を触らせなかった」と興味深い帯がついている世界的ベストセラーです。コロナの影響から10～20代のゲーム依存、ネット依存患者数の増加は大問題になっています。使い方を意識しないと、私たちの脳はどんどん劣化していく…デジタル社会の中に振り回される事は、人の幸せを生みませんね。

■「不安や心配事」が大きいと、考え方もネガティブ(後ろ向き)思考になりやすくなるそうです。しかし、実際に心配事が現実起きる確率は、13%！しかも、その13%のうちの80%は、実際に起きても自力で解決が可能な事柄だというデータがあるそうで…つまり、**私たちが思いつく心配事のうち、それが起きてしまったら本当に解決できない心配事はたったの2.6%なんだそうですよ**。心配ごとをあれこれ考えて気持ち暗くなり、多くの時間を費やすというのは、とてももったいない事なのです。

■**カレンダー・マーキング法**を使うと、自分が本当に幸せな事は何かが見えてきますよ。1日の終わりに「今日は幸せだったか」を◎○×の3種類でカレンダーに記して、理由を一言書くだけ。自分が意外なことに幸せを感じている事などが分かり、効率的に幸福度を上げて生活する工夫が見いだせますよ。