



## カウンセラーが新しくなりました

はじめまして。産後休暇に入られた埴先生の代わりに、昨年12月から勤務しはじめました、海老名悠希（えびな ゆき）です。

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、友達とつるんでカウンセリング室に遊びに行ったことがありました。深刻な悩みの相談といのではなく、気軽に話を聞いていただいたというものでしたが、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、ほっとできる存在だったので覚えています。

高校の時はまさか自分がカウンセラーになるとは思っていませんでしたが、こうしてカウンセラーとして高校に戻って来るようになる日が来るなんて、人生の不思議を感じています。

3月までは週一日（曜日は色々）勤務しています。皆さんにとって、カウンセリングルームがあって良かったと思っただけの場になりますよう、あたたかい雰囲気を作ってお待ちしておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

## 気軽にカウンセリング申し込みを

カウンセリング室は誰にでも開かれている場所です。

- ★最近よく眠れない
- ★将来のこと、進路のこと
- ★友達関係
- ★家族とうまくいかない
- ★からだのこと
- ★男女関係のこと
- ★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）
- ★何もやる気がしない

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

こんな思いを一人で抱えている時などは、特にカウンセリングルームの存在を思い出してほしいです。相談内容を言わなくても申し込めます。相談したいことがなくても空いている時間にのぞきに来てOKです。どこに相談して良いかわからないという相談でもOKです。

利用したい時には、気軽に先生に伝えてみてください♪

えびな ゆき  
○●海老名 悠希●○



つくば市に住み始めて7年。

これまで、東京都杉並区、神奈川県横浜市、福島県

いわき市、茨城県水戸市に住んでいました。

【趣味】お笑い鑑賞、フリマ出店（コロナでメルカリの楽しさを覚えた）、ゲーム（特にマリオ、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

【カウンセラーとして得意としていること】

◎ストレスケアの方法をいろいろ知っています…

トイレでもできるような手軽な方法から本格的なものまで。からだをゆるめると心も明るくなりますよ。

◎食事が精神状態に与える影響について、いろいろ知っています…顔のどこにニキビができるかによって、食事や生活にどんな偏りや不調があるか等に詳しいです。健康的なダイエットについてアドバイスできますよ。

◎占いに行くよりはより高い精度で性格分析や人間関係の分析を行うことができます…人間関係を図式化して捉えたり、性格診断をすることによって、「どういう性格の人とだとうまくいきやすいのか」「苦手なアノ人と絡むときの工夫」等、具体的にアドバイスできますよ。

## またコロナ自粛が始まりそうです

新型コロナウイルス拡大第三波の影響で、茨城県内でも国の緊急事態宣言がいつ出てもおかしくありません。2月になったらいよいよ感染爆発すると論じている専門家もいます。再び休校などの措置がとられるようになるかもしれませんね。

人はいつまでも張り詰めた緊張状態を維持することはできません。マスクを常につける生活にも、初めはもっとストレスを感じていませんか？「いつもとは違う」異常事態も、ここまで長く続くと、必ず慣れが生じてしまうものなのです。これは人間の適応力の表れでもあると言えます。

ですが、人は、基本的には自分の自由を奪うような何かを強制されることに強いストレスを感じ、そのストレスが自分の力では逃れられないものだとなると、「慣れる」というよりも「あきらめ」が入って、無気力、無関心、無感動になることでやり過ごそうとする心に変化していく(学習生無気力)ことがわかっています。

つまり、これからの自粛生活では、「どうせみんなコロナに感染するんだ」「自分の高校生活はもうおしまいだ」というようなやけっぱちな気持ちや、「もう何もやる気がしない」「どうでもいい」といった無気力感を強く感じる人が増えることが予想されます。

安定した気持ちを保つために、以前ご紹介した「心の回復力(レジリエンス)」を高める7つのポイントをもう一度載せておきますので、是非参考にして過ごしてくださいね。

## コロナ第三波中でも生き残る！

### こころを安定して保つ7つの工夫

#### 《その1》つながりを大切に！

家族といろいろな話ができるよい機会です。また、友だちとなかなか会えないので、LINEをうまく活用するのもいいですが、対面がだめでも、できるだけオンラインでつながっていきましょう。

#### 《その2》規則正しい生活を！

レジリエンスは規則正しい生活と関係があることがわかっています。早寝早起き、3食きちんと食事をとるなど、普段の生活と変わりなく生活することを意識しましょう。

#### 《その3》ゲームやスマホを使う時間はコントロール♪

ゲームやSNSを見る時間は楽しいので、つい長時間続けてしまいがちです。時間を決めて楽しみましょう。理想的な時間は、ゲームとスマホを合わせて1日1～2時間ほどです。

#### 《その4》リラックスできることを増やす！

ストレッチや散歩など少しでも体を動かすこと、また、入浴剤を入れてゆっくりお風呂に入る、片付け、手芸、制作など、普段だと忙しくてできないことをしてみるのも良いでしょう。

#### 《その5》いつも通りの生活に戻ったときにしたいことを考えてみる。

「友だちと思いっきりおしゃべりしたい」「全力で部活をやりたい」「難しかった課題の質問をしたい」など、学校が再開した時に、楽しみに思えるようなことを考えてみましょう。

#### 《その6》いつもと違う今だからこそできることにチャレンジ！！

「お菓子作りをしてみる」「この機会にたっぷり読書する」「去年習った勉強を復習してみる」「漢字検定にチャレンジしてみる」など、やってみたかったことにチャレンジしてみましょう。

#### 《その7》人助け「ありがとう」でパワーチャージ

食器を洗う、お風呂掃除をする、食事を家族にふるまってみる、両親など家族にお弁当を作ってみるなど、家族のお手伝いをすることで、やりがいを感じ、自分自身も元気になることができます。

