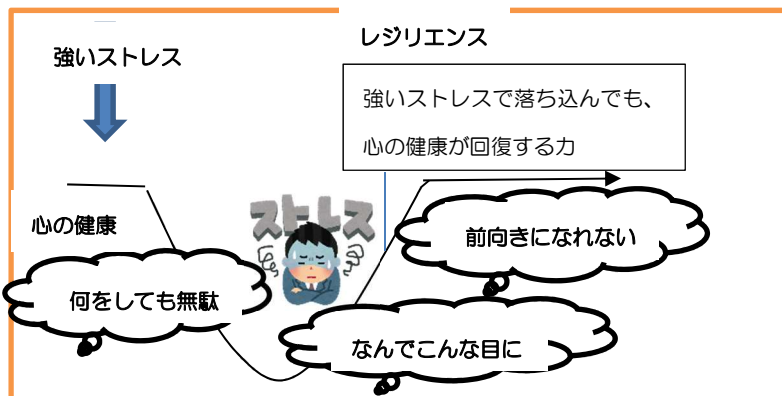




スクールカウンセラー便り

和歌山工業高校の皆さん、今年の夏休みはどうでしたか？今年の夏は、例年と違ってとっても短い夏休みでしたね。もう少し、お休みが続いてほしい！と思っている人もいますが、何か楽しみにしていることや、新しい目標などを見つけて、徐々に心のスイッチの切り替えをできれば良いですね。新学期が始まりますが、少しずつ皆さんが、リズムを取り戻しながら、学校生活に馴染んでゆけるようにと願っています。

さて、今日は、心の回復力、“レジリエンス”について、お話をしたいと思います。このところ、新型コロナウイルス感染症対策で、夏の炎天下の中でのマスクや、田舎への帰省ができなかったり、楽しみにしていた行事がなくなったりして、悲しかったり、イライラしたり、無気力になったりしたことはないですか？実は、こんな風に感じるのは、とても自然なことなのです。ただ、こんな感じが長く続くと嫌になってしまいますね。そこで、レジリエンス、心の回復力が必要になってきます。これは、皆さんがすでに持っている力で、それをうまく働かせることが、とっても大切なのです。幾つか、ポイントを挙げてみますので、ぜひ、レジリエンスを上手に働かせるために役立ててくださいね。



～保護者の皆さまへ～

新学期が始まり、まだまだ暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。1学期に引き続き、保護者の方々からの相談も受け付けています。気になること、心配なこと、どう接したらいいか、どう声をかけたらいいかなど、どんなことでも構いません。遠慮せず、どうぞ気軽にお越しください。相談内容は、承諾なしに他に伝わることはありません。安心してご相談ください。

- ① つながりを大切にしよう。
不安を感じたりしたら、お家の人、先生やお友達に話してみよう。
- ② 規則正しい生活をしよう。
レジリエンスは、規則正しい生活と関係することがわかっています。できるだけ、早寝早起き、3食を取り、適度な運動を心掛けましょう。
- ③ ゲームやスマホを使う時間をきちんと決めてそれを守ろう。
- ④ リラックスできることをやろう。
- ⑤ 1つの考えにとらわれず、角度をかえてみよう。
ひとりで考えると、人は否定的な考えにとらわれがちです。相談したり、他の考え方ができないか考えたりしてみよう。
- ⑥ かたよった考え方になっていないか確認しよう。
“ウイルスなんてへっちゃら”、“ウイルスがはやっているからもうおしまい”、などは極端ですね。今一度、考え方を確認してみましょう。

〔申し込み方法〕 ※スクールカウンセラーとの相談は原則として予約制です。

1. 担任の先生や養護の先生を通して申し込む。
2. 教育相談室 土居先生に電話で申し込む。(073-444-0158)
3. 教育相談室に来て、直接申し込む。

〔開室時間〕 原則：木曜日 13:00～17:00

〔相談場所〕 5F 教育相談室