



城南高等学校

スクールカウンセラーだより

第2号 2025年9月

夏休みが終わり、いよいよ二学期が始まりました！ まだまだ残暑も厳しく、調子を整えていくのが難しいかもしれません。自分の心・体と相談しながら、少しづつ生活リズムを整えていきましょう。

今回は「セルフケア」について紹介します。少し疲れたなど感じたとき、みなさんはどうしますか。ゆっくりと湯船につかったり、早めに寝たり…と、このように「自分のできる範囲で自分の面倒を見る」ことがセルフケアの基本です。

わけもなくイライラしたり、心がちょっと疲れたときは「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう。6つのメニューを紹介しますので、好きなものを選んで試してみてください。

1 体を動かす

軽いランニングやサイクリングなど体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動が特に有効です。

2 今の気持ちを書いてみる

書くことで①悩みを客観的に見られるようになり②気づかなかった選択肢に気づけるようになります。文章は人に見せる必要はありません。

3 腹式呼吸をくりかえす

息を吐くときはお腹をぺったんこに、息を入れたらお腹がふくらむように。

4 「なりたい自分」に目を向ける

「できないこと」よりも「できていること」に目を向けて、なりたい自分になるために小さいけれど重要な目標を立てて実行しましょう。

5 音楽を聴いたり、歌を歌う

6 失敗は笑い飛ばす

厚生労働省 HP『こころもメンテしよう』より

[カウンセラーの勤務等]

- ・火曜日の11時から17時まで勤務しています。
- ・保護者の皆様からのご相談も受け付けております。

※相談予約の窓口はHR担任、武知(養護教諭)、加藤(教育相談)の各先生方です。

