

新しい年度がスタートして1か月、慌ただしい日々の中、心穏やかに過ごす時間を持っていますか？さわやかな新緑が顔を見せてくれている北高の自然の中に身を置いて深呼吸し、季節の風を感じてみるのもいいかもしれません。

昨年度から引き続き本校にスクールカウンセラーとして来校していただくことになった、杉山恭子先生を御紹介します。



スクールカウンセラー 杉山恭子先生より

新入生の皆さん御入学おめでとうございます。2、3年生の皆さんは進級おめでとうございます。

スクールカウンセラーの杉山恭子（すぎやま きょうこ）です。今年度も岡崎北高校のみなさんが自分らしく元気に過ごせるよう心理面からサポートしていきます。どうぞよろしくお願い致します。

さて、新年度がスタートして一か月。新しい目標に向かって張り切っている人や楽しいことにワクワクしている人もいれば、新しい環境の中でやりにくさを感じたりドキドキして人もいます。さらに季節の変わり目による寒暖差の影響もあって、この時期は心も体も疲れ（ストレス）がたまりがちです。そんなストレス時期を上手く乗り越えるために、日ごろから自分の心と体をケアしストレスとうまくつきあっていくことが大切です。

～ストレスとうまく付き合うためのコツ～

① 規則正しい生活をしよう

規則正しい生活を続けることで自律神経のバランスが整い、心も体もストレスに強くなります。質の良い睡眠と、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

② リラックスする時間をとろう

一日頑張った心と体の緊張をゆるめてあげましょう。例えば、お風呂にゆっくり浸かる、目を閉じてゆっくり腹式呼吸する、軽い運動をする、何もせずぼーっとするなど、自分なりのリラックス方法で。

③ 人と話そう

ちょっとした日常の出来事や雑談でも、人と話すことは心の安定に効果があります。



♣もしも心配なことがあれば、一人で悩まないで信頼できる人に相談しましょう。

スクールカウンセラーを利用することもできます。学校生活のこと、人間関係のこと、将来や進路のこと、自分の性格のこと、「何かうまくいかないな」「ちょっと聞いてほしいな」など、どんなことでもOK。

【保護者の皆さまへ】

思春期にある高校生は心も体も大きく成長する時期ですが、心は大人と子どもの間を揺れ動きながら成長していきます。このような時期に、保護者としてどう対応すればよいものかと迷ったり不安に思うことは多いものです。お気軽に御相談ください。

スクールカウンセラー 今後の来校予定

6月 7日(金)

6月21日(金)

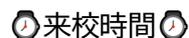
7月19日(金)

9月20日(金)

10月 1日(火)

10月11日(金)

10月29日(火)



基本は9:30頃から17:00頃となりますが、前後することもあります。

※今後変更となる可能性もあります

【スクールカウンセラーとの面談申し込み方法】

担任または相談係(統括:杉野・1年:小笠原一・2年:篠原・3年:日高)、養護教諭まで申し込んでください。希望時間を聞いたうえで、調整します。こころの専門家と直接話せる良い機会です。ちょっとでも気になったら、一度気軽に話してみてください。

