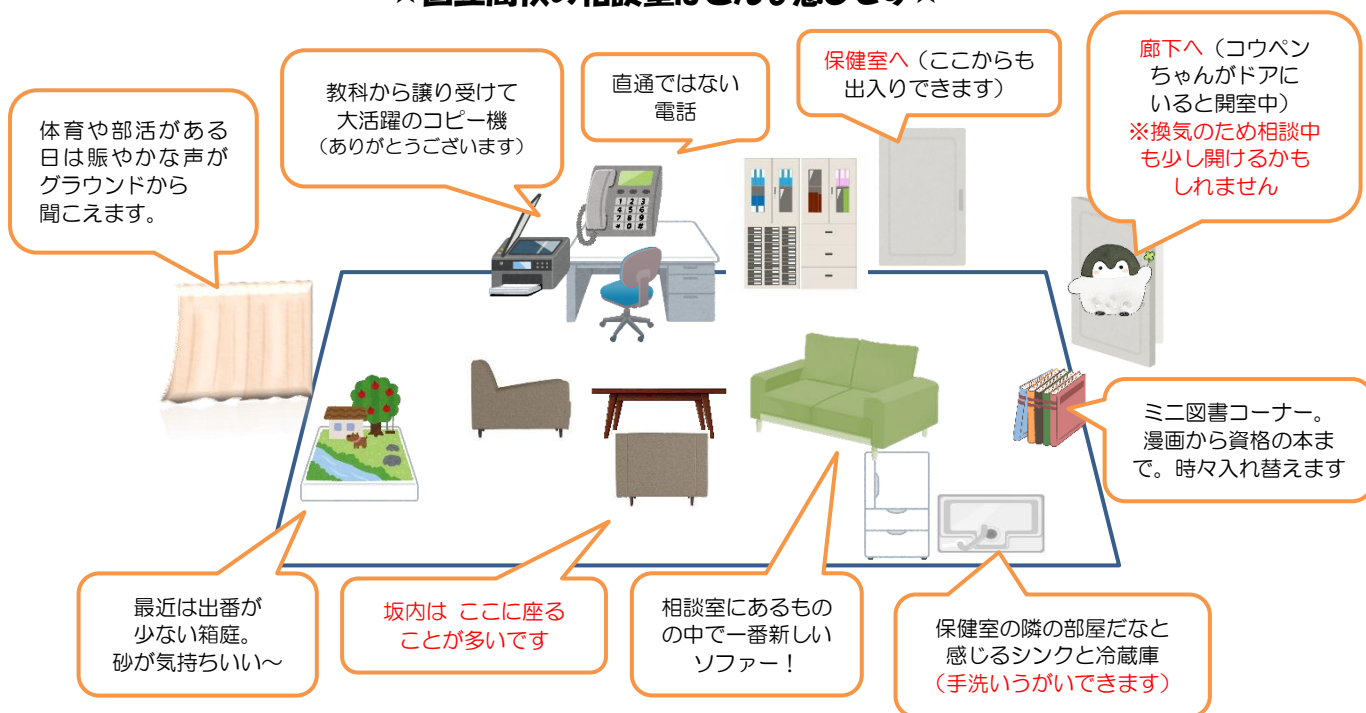


相談室だより No.1 ~国高相談室へようこそ~

みなさんこんにちは。スクールカウンセラーの坂内です。今年度が始まり2週間ほど経ちました。国高にとっては久しぶりの修学旅行や新入生歓迎会などイベント盛りだくさんの4月ですね。高校生活にまだまだ慣れない1年生のみなさんはもちろん、2,3年生のみなさんも、慣れないことが続き疲れやすい時期です。勉強や部活を頑張ることと同じくらい、ご自身を労ることを忘れないくださいね。

さて、今回は国高の相談室の紹介と3年間で掴んでほしい「自分のキャパシティ」についてお伝えしたいと思います。

☆国立高校の相談室はこんな感じです☆



相談室では、①廊下側ドアを少し開けて換気 ②対面を避け90度で着席 ③マスク着用 をして相談を行っています。また、相談が一回終わるごとにテーブル・ソファ・ドアノブの消毒と換気を行います。手指用アルコールもあるのでぜひ利用してくださいね。

☆どんなことが相談できるの? ☆

例えば…**学校のこと**：登校する気持ちが起きない/学校が怖い/授業についていけない/クラスや部活の人間関係/先生のこと/思っていた学校生活と違う など

身体のこと：朝起きられない, 夜眠れない/食事の量が増えた, 減った/緊張するとトイレが近い/頭痛になることが多い/気づくと時間が飛んでいることがある など

パーソナルなこと：自分の性格や考え方/スマホが手放せない/上手に物事を頼めない, 断れない/家族とうまくいかない/計画を立てたり整理整頓をするのが苦手/自分の性別について/将来のこと/心の病気や発達障害について知りたい など

保護者の方：中学までと様子が違う/体調不良を訴えることが多い/子育てについて など

「こんなことを相談するのは自分だけじゃないだろうか」「相談していいのかな?」と思うこともあるかもしれませんが、まずはお話を伺わせてください。どんな方法があるか、一緒に考えていきましょう。ご相談内容によっては、より適切な機関をご紹介させていただくこともあります。

今月は裏まで
あります!

☆3年間で掴んでみよう！自分のキャパシティ・体調編☆

国高の相談室でお話していると、疲れた状態でヘトヘトになっている人に多く出会います。授業や部活でとても忙しい学校なので仕方がないかもしれませんが、中には自分自身のキャパシティ（許容範囲）がいまいちわからず、「とにかく頑張ること」しか選択肢がない人がいます。それでは周囲の状況に振り回されてしまい、いつまでたっても自分自身を回復させることができなくなってしまいます。

次のリストは身体の状態を掴むためのチェック項目です。みなさんはいくつ☑をつけられますか？

- 何時に眠れば何時に起きられるかを知っている（午後 11 時に寝ると午前 6 時に起きられるが、午前 0 時に寝ると午前 7 時半になる など）
- 寝る前にどんな工夫をしたら睡眠の質が良くなるか知っている（ストレッチをする、布団に入る 15 分前にはスマホから離れる など）
- 何時にどれくらいの食事をとれば調子が良いかを知っている（朝に〇〇を食べておけば午前の授業は持つ など）
- 体調不良のときの対処法を知っている（気分が悪くなったら保健室で横になる など）
- 体調が改善する放課後や休日の過ごし方を知っている（週に 1 回マッサージをする など）
- どの程度の運動量が自分の体調に合うかを知っている
- 体力的に無理な練習・付き合いは断ることができる
- 天気や季節によって体調に変化がある・ないを知っている

キャパシティには一人一人個人差があります。「短い睡眠時間でも活動できる」「どんな時も誘いを断らない」といったことが良いのではなく、自分の活動量を知り、どうしたらその活動量を維持していけるかを調節していく力をつけることが、高校生のみなさんの隠れた課題だと言えます。これらの「知っている」スキルは、高校を卒業した後にこそ役立ち、みなさんを守ってくれるものになるはず。日々の通学、授業、部活、オフの過ごし方などを通して、3年間で全てにチェックがつけられるよう意識していきましょう。

☆2・3年生のみなさんへ☆

今年度も新入生の全員面接が 4 月 18 日（月）から始まります！部活や生徒会、行事などの活動と重なることがあるかもしれませんが、後輩のみなさんを温かく送り出していただけるとありがたいです。よろしくお願いします。

全員面接予定：1100…4/18(月) 1200…4/25(月) 1300…5/9(月) 1400…5/18(水)
1500…5/23(月) 1600…6/1(水) 1700…6/6(月) 1800…6/15(水)

【相談室を利用するには】

- ☆場所 1階保健室の横
 - ☆開室日時 9時から17時に開いています（※開室時間は変更になることがあります）主に水曜日に開室し、予約優先です。
4月 18日(月), 20日(水), 25日(月)
5月 9日(月), 11日(水), 18日(水), 23日(月), 25日(水)
6月 1日(水), 6日(月), 8日(水), 15日(水), 22日(水)
 - ☆予約方法 相談室または保健室に直接来るか、電話で予約を取ることができます。
☎042-575-0126（経営企画室）にお電話いただき、「相談室の予約希望」とお伝えください。
開室日は坂内、それ以外の日は養護の永井先生が予約をお受けします。
 - ☆その他 相談室には守秘義務があります。お話いただいたことが許可なく第三者に伝わることはありません（例外もあります）
- ☆昨年度相談していた人で、今年度の約束ができていない人はぜひ予約を取りにきてください☆

☆カウンセラー紹介☆ 坂内理香（さかうち・りか）臨床心理士・公認心理師です。国立高校6年目になりました。これまでは教育センターや小学校のSC、精神科などで働き、現在国高の他には児童発達支援センターに勤務しています。趣味は舞台鑑賞や駅伝・フィギュアスケート観戦、おいしいものを食べることです。

今年度もよろしく
お願いします！



【今月の一言】 今年度の全員面接が終わると、私は全校生徒のみなさんほぼ全員と一度はお話したことになるのだなぁと気づきました。今年の1年生のみなさんとはどんなお話ができるでしょうか。楽しみにしています。（気楽に来てください！）