

相談室だより



ご入学、進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。

昨年度に引き続き、神島高等学校のスクールカウンセラーとなりました石森容子（いしもり ようこ）です。どうぞよろしくお願いいたします。

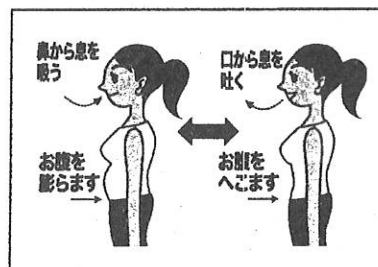
今年に入ってから、毎日テレビでは新型コロナ関連のニュースばかりで、皆さん不安に感じる人が多いのではないのでしょうか。普段はショッピングをしたり、友達と遊んだりいろいろな形でストレスを発散できますが、外出もままならない状況となるとストレスが溜まっていってしまいますね。

私は、スマホを手にとって関連のニュースを見る時間が長くなってしまいました。自分自身でも『不安の現れかなあ』とふり返っています。今の情報社会では気軽に知りたいことにアクセスできる一方で、情報過多になって、かえって疲れてしまうことも少なくありません。このような時には、「この時間帯のニュースを見る」など情報源を決めておくこともストレスコントロールの一つの方法です。

こころと体はつながっています。不安な状態が続くと体も緊張状態になります。ストレスという敵に対処するために体が防御体制に入り、血圧が上がったり、心臓が早くなったり、食べ物を消化する働きも抑えられたりします。

ストレスの初期症状として、目が疲れやすい、肩がこりやすいなどがあります。そんな時は、腹式呼吸や簡単なストレッチもおすすめです。固くなった体をほぐすことを意識してみるのも良いでしょう。

体調管理に気を付けつつ、この状況を乗り越えたいものです！！



相談室では、どのような相談もお受けしています。ささいなことでも構いません。友達関係のこと、勉強のこと、お家のこと、自分自身のことなど…。すぐに問題解決にはならない時もありますが、話すことで少し楽になったり、問題解決の糸口が見つかったりすることがあります。秘密は守ります。『一息つきに』カウンセリング室に立ち寄ってみませんか。



<プロフィール>

「人とうまくしゃべれるようになりたい！」と思い、販売職に就いて十数年経過。当初の目標が達成されたかは不明だが、「もうちょっと専門的な人との関わりをしてみたい！」と思い、心理学の勉強を始め臨床心理士の資格を取得。兵庫・大阪で病院に勤務し、がん患者さんのカウンセリング、小児の発達検査、一般カウンセリングを担当。和歌山に転入後、スクールカウンセラー、発達相談に従事する。

いまだに「人とうまくしゃべれるようになりたい！」と思っていますが、人の話を聴くのは好きです。

～保護者の皆さまへ～

スクールカウンセラーは、生徒の皆さんからの相談はもちろん、保護者の皆さまからの相談もお受けいたします。お子さんのことで気になっていることや、関わり方でこまっていることなど…ちょっと話を聴いて欲しいといったときにも、遠慮なくご利用いただければ幸いです。お話いただいたことについて、秘密は守ります。どうぞお気軽にお声かけください。