教育相談室通信

令和２年５月１日発行
宮城県泉松陵高等学校
保健厚生部　相談係

新緑の季節を迎えました。思うように日常を過ごせない日が続いていますが、確実に季節は移り変わっています。木々はまぶしいほどの輝きを持って成長しています。ちょっと気持ちを変えたいとき、眺めてほしいと思います。

生徒の皆さんと保護者の方へ

４月22日にスクールカウンセラーの大友先生が来校しました。
先生からのメッセージをお伝えします。

今、戸惑っていたり、不安になったり、イライラしたり･･。こんな気持ちになるのは当たり前です。
気持ちを少しでも安定した方向に変えるために…

タッチセラピー
信頼できる相手に触れると、オキシトシン(ハッピーホルモン)が脳内に出ることが分かっています。

ちょっと触れる　コミュニケーション

日本には、高校生の親子でハグをする文化はあまりなく、ちょっとハードルが高い…。でも、ふと背中に触れてみてください。何だか安心する自分がいるはずです。

時間を共有する

一緒にのんきに過ごすだけ。たわいもないことを話して笑ってみてください。笑うと、ネガティブな自分から離れることができます。

ネガティブな気持ちを受け入れる

ネガティブな気持ちを消そうとしても、次々と出てきてしまう。そんな気持ちは、否定しないで大丈夫。「今は仕方ない」と思えばいい。
誰かに話したくなったら、信頼できる相手に話してみてください。それで少し落ち着いたらラッキーですから。

５月のカウンセリング予定

５月14日(木)　・　20日(水)　・　29日(金)
相談時間 10:40～16:00

相談は、来校でも電話でも可能です。事前に予約いただけるとスムーズですので、担任･相談担当(近藤)･保健室にご連絡ください。生徒の皆さんはもちろん、保護者の方もご相談できます。