

相談室だより



令和2年4月 第2号
発行：県立千葉南高等学校
校長：富田昌宏
スクールカウンセラー：梅田彩

千葉南高校の皆さん

皆さんは、自粛生活どのように過ごしていますか？
私も、皆さんと同じで仕事も在宅となり、自粛生活を送っています。ずっと家にいるのはストレスが溜まりますよね。

そんな私が、自分が持っている心理学の知識を活かしてストレスをため過ぎない工夫をしています。

皆さんにご紹介した過ごし方の実践もしています。
なるべく、勤務していた時間（皆さんなら学校に行っている時間）はテレビやスマホを見ないようにしています。自分の家だと、とめどなく見ることができてしまいますが、日常に戻った時のことを考えてなるべく、これまでのリズムを変え過ぎないことも工夫しています。

それでも、私もなんとなくやる気がでなかったり、仕事に向かえなかったりする時もあります。そんな時は、少し音楽の力を借りています。私は、森のオルゴールという「α波オルゴール」というのをかけています。おもしろいことに、自然環境のやすらぎの刺激に浸っていると、脳波はα波成分が（7～13Hz）が多くなり、脳がそれに同調して心と体がリラックスするとされています。リラックスした気分になっているとα波が強化され、自律機能のバランス回復やストレス解消に役立つとされていて、仕事や勉強のBGMとしても効果的だと言われています。その他にも、水耕で育てている観葉植物の世話が癒しの時間になっています。日光浴をさせ、新芽が出ているのを見ると「生命」を感じます。

ニュースも見すぎるとコロナのことで頭がいっぱいになると、自然と体も心も緊張感が高まってしまいます。それを和らげるために100円ショップで買った石膏でアロマストーンを作ってそれにアロマオイルを垂らして、その匂いに癒されたり、好きな紅茶を入れて、一人でティータイムを満喫したり、少し強制的かな？と思うくらい癒し効果のあるものの力を借りています。

自分が「好きだな～」「これしている時はなんか落ち着くな～」「楽しいなあ～」ということに没頭できる時間が癒しにつながります。それは人それぞれ違って当然です。でも、自分が好きな事をわかっていると、とても役立ちます。

学校が再開した時に自己紹介でまずは3つ自分の好きな事を言えるといいですね。人って、たとえ自分があまり興味ないようなことでも、楽しそうに好きな事の話をしている人のことを悪くは思わないものです。たとえ理解できなくても「本当に好きなんだな～」と好感をもつことの方が多いです。もちろん、好きな事が一緒な子と巡り合うチャンスにもつながります。

ぜひ、好きな事を発見したり、新たな自分に気がつく良い時間にしてくださいね。

私がしている工夫

- 音楽
- アロマ
- 観葉植物のお世話
- TVやスマホのオフタイム



5月20日の相談について

5月20日（水）はスクールカウンセラー来校日です。
この日は個別相談に加えて、電話相談も行います。

なかなか学校への登校が再開できず、不安な気持ちの生徒の皆さんと保護者の方を対象にスクールカウンセラーによる電話相談という形で相談をお受けいたします。
匿名でも可能ですので、お気軽にご利用ください。

○日時 5月20日（水）

11:00～16:00

【1回の相談の時間枠】

11:00～11:20、13:30～14:00 などのように、20～30分の枠で予約を受付ます。

○利用対象者 本校の生徒及び保護者

○担当カウンセラー 梅田 彩（臨床心理士）

○ご利用に際して

・事前に個別相談や電話相談の予約をしている方を優先にさせていただきます。

予約方法：学校に電話して、事務室の先生に次のことを伝えてください。

①年組 ②氏名 ③相談希望の時間枠 ④個別相談か電話相談か ⑤電話番号

※時間枠の希望が重なる場合には、担当職員が調整して折り返しお電話します。

・個別相談の方は、予約時間に相談室に起こしてください。

・電話相談の事前予約の方には、予約時間にこちらからお電話します。

当日直接相談室に電話をつないでもらう場合～匿名可能です～

・相談中の場合もあるので、再度電話をお願いする時間をお伝えする必要があることを予めご了承ください。

※新型コロナウイルス関連の事項（検査や経済支援制度など）については、県や関係省庁の開設している窓口をご参照ください。

◎相談室の場所は、職員玄関から入ってすぐ右の部屋です。

相談予約受付番号

千葉南高校 043-264-1362

平日 8:15～16:45