

相談室だより

豊橋工科高校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの柳ヶ瀬です。味覚の秋、芸術の秋となり、虫の音が聞こえる季節となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。相談室だより第2号になります。今回は、皆さんの生活に役立つような“セルフケア”について、いくつかご紹介します。今、何かに困っている人は、一つでも多く取り組んでいただき、そんなに困ってないという人は、今後何かあったときのために、頭の隅に留めておいてくれたら嬉しいです。

1 “悩み”について

高校生という時期は思春期と言われることもあり、自分のことについて悩んでいる人は、たくさんいると思います。むしろ、自分について悩んでいないの方が少ないのではないかと感じるほどです。自分について悩むことは必ずしも悪いことではありません。自分と向き合い、自分について考えることで成長する糧になることもあります。自分を大事に思う気

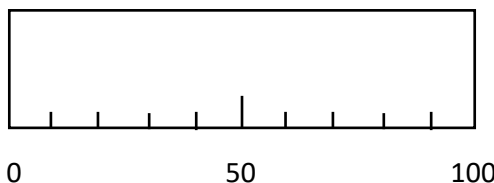
持ちが少しでもあるからこそ自分について悩むとも言えるかもしれません。

ですので、悩まないことを目標にするのではなく、悩みの抱え方を変える、上手な悩み方を工夫することが、自分のためには大事かもしれません。ここでは、悩みとの付き合い方を考えるきっかけになればと思います。

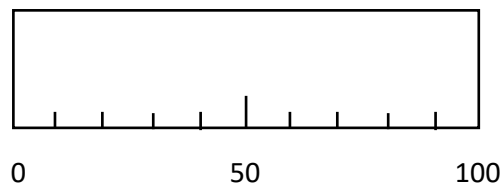
2 まずはセルフチェック！

2つのものさしを使って、今の自分の心身の状態をチェックしましょう。数字は直感で大丈夫ですので、それぞれに数字をつけてみましょう。自分の今のコンディションがなんとなくつかめたらGOODです！もちろん表現ができなくても何の問題もございません！表現できるコンディションではない、ということに気づけたらOKです！

今、自分はどれだけ苦しいか



今、自分はどれだけしあわせか



3 Let's セルフケア！

悩みとの上手な付き合い方に役立つ「まずは落ち着く」セルフケアをいくつかご紹介します。ぜひチャレンジしてみてくださいね。

- **大げさに息を吐きまくる**
「ため息」は、心身の緊張や疲れを取るための「身体の知恵」です。大げさなため息は最強のセルフケア！
- **大きな布やストールや毛布にくるまれる**
何か柔らかくて大きなものにふんわりとくるまれると、安心したり落ち着いたりできるものです。
- **ティッシュちぎり、紙をハサミでチョキチョキ**
ひたすら手を動かして単純作業をするのも、とりあえず心を落ち着けるのに役立ちます。他にも、プチプチをひたすら潰したり、野菜をみじん切りするのもいいかもしれません。
- **何かをギュッと抱きしめる**
「抱きしめる（ハグをする）」という行為自体に、人を落ち着かせる大きな効果があります。家族やパートナー、友人、ペットやぬいぐるみ、自分の身体を抱きしめることもできます。

Message

セルフケアについてもっと知りたい！こんなじゃスッキリしない！など聞きたいことや話してみたいことがあれば、お気軽にスクールカウンセラーを試してみてくださいね。誰かと話すだけでも、話す前と後では気分が違ったりするかもしれませんよ！Have a good day!!!

