

らぽーる

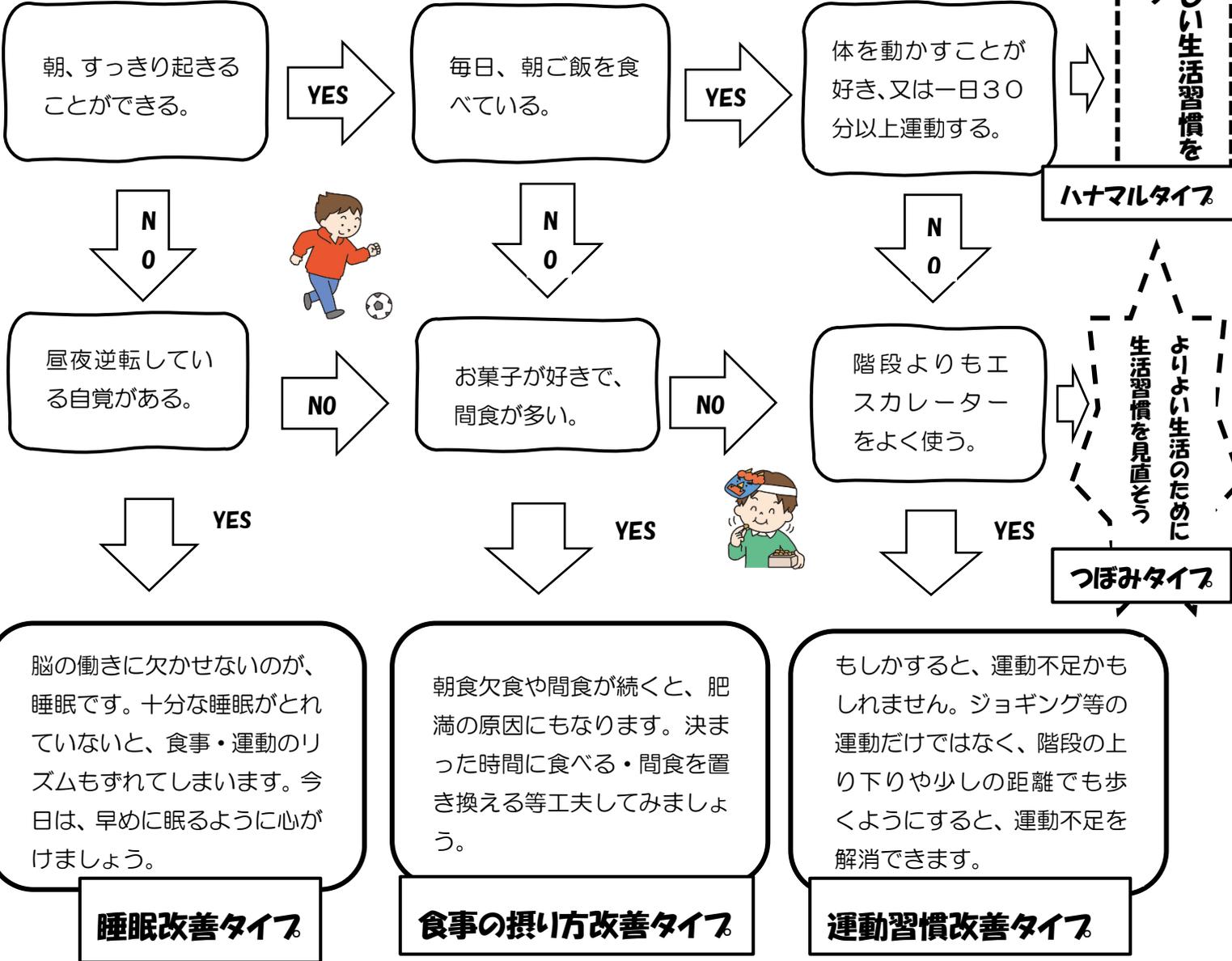
令和6年2月21日発行
滋賀県立瀬田工業高等学校
(全日制) 保健室



そろそろ長い冬も終わりを迎え、だんだんと暖かい日が増えてきましたね。急な気温の変化で体調を崩したり、疲れがたまっていたりしていませんか？寒い季節が終わり、必ず春を迎えることと同じで、心身の体調不良をもし、今感じていたとしても、必ず元気に過ごせる日常が戻ってきます。調子が出ないと感じていたら、今は休憩が必要なんだと自分のありのままを受け入れ、気長にゆったりと過ごしてみましよう。いつかきっと春を迎えます。

心と体のリズムを整える生活習慣

あなたの生活習慣のリズムはどのタイプ??



栄養バランスのとれた食事・十分な睡眠と休養・適度な運動が心身ともに健康な身体をつくるためには、欠かせません。忙しいと、どれも後回しにしてしまいがち……。心当たりがある人も多いと思います。でも、食事・睡眠・運動の一つでもバランスのかけた生活を続けていると、体調を崩しやすくなったり、疲れを感じやすくなったり、心身の不調につながります。自分に合ったオリジナルの生活目標をたて、習慣化することで揺るがない心と体を作っていきましょう。

人に相談するのは、いいこと？

それとも悪いこと？

人生の中には、1 人の力だけで解決できないことがたくさんあります。その場合、他の人の力を借りる必要があります。他の人に「相談する」ということです。

でも、保健室では、「今まで誰にも相談したことがない」と、どのように相談したらいいのか相談の仕方がわからないという人や、「相談することが怖い」「相談しても意味がない」と誰かに話すことに不安を感じている人もいます。



誰かに悩みを話すのは、とても勇気のいることかもしれません。「相談する」ことの良さは、あなたが 1 人では抱えきれない苦しさを一緒になって、考えることができることです。

もし、相談してすぐに悩みが解決しなかったとしても、心の中にため込んでいることを言葉にして吐き出すだけで、気持ちを確実に楽にすることができます。

私は、僕は、自分は、

いつ

- ・心の準備ができた時に
- ・考えを整理したいと思ったときに
- ・他の人の意見が欲しい時に
- ・心がいっぱいになる前に

誰に

- ・担任の先生に
- ・信頼できる友達に
- ・家族に
- ・保健室の先生に
- ・心の専門家に(SC 等)
- ・外部の相談窓口

どうやって

- ・直接会って
- ・手紙で
- ・電話で
- ・SNS で
- ・匿名で

相談することにする。

「相談する」ということは、誰かあなた以外の人に強制されるものではありません。

いつ・誰に・どうやって相談するのは、あなた自身で選択することができます。また、誰かに相談するのかわからないのか、相談するタイミングもあなただけが決められることです。相談するときに、じょうずに話そうとしなくても、悩みのすべてを話そうとしなくても、大丈夫。思いついたことをゆっくりと話したいことだけまずは、話してみるのもいいかもしれません。

～いつでも安心して気軽に話すことができる場所があります～

【スクールカウンセラー (SC) さんのお知らせ】

◎2月のSC さん来校日：22日(木)、29日(木)

◎3月のSC さん来校日：14日(木)、21日(木)

※予約制です。相談したい人は、人権厚生課や保健室の先生、周りのいる先生等に伝えてください。

時間帯は 12 時半～になります。上記以外の日時でも一度相談してみてください。

