



カウンセリングルーム だより

スクールカウンセラー 岡田 節子
教育相談室担当 堀江 綾

カウンセラーは月曜と金曜にいます。
保護者の方もお気軽にどうぞ。電話相談もできますので、まずご連絡ください。



「自信ってなんだろう？」

10月です。日中はまだまだ暑さが残るものの朝夕はずいぶん涼しくなりました。夏からの疲れが取れないのを最近「秋バテ」と言うようです。「だるい」「つらい」と感じている人は適度な休養をとり疲れをため込みすぎないようにしたいものです。



さて、試験や大会、発表会など、自分や他人の色々な才能や力を目にする機会が多い時期です。勉強ができる人、スポーツが得意な人、かわいい・かっこいい・きれいな人、はっきりとものが言える人…。自分よりも「すごい人」を見てあこがれや目標にすることは大切です。

その一方、『自分があの人がよかったらいいのに…』『もっと〇〇だったらよかったのに…』と嘆きたくなる要素も増えがちです。『**自信**を持ちたい、けど持てない』と思っている人は意外とたくさんいると思いますが、『今の私は〇〇でないからダメ』『〇〇じゃないから自信が持てない』と考えてしまうことは、とても危険です。

例えば、『痩せれば自信がつく』と考えてダイエットを始めると、太ることが怖くなったり、目標に届かない自分は嫌いとか自己否定したり、まだ痩せてないから…と物事に消極的になったりして【今の自分】を楽しめなくなります。今を楽しめないと、自信もどんどんなくなっていきます。

また、「痩せた」「成績が上がった」「入賞できた」といった【**成果**】は一見自信をくれますが、成果による自信は競争やライバルの出現などで簡単に変化しやすいものでもあります。

では【**成果**】よりもっと重要なのは何か？それは【**根拠なく、ありのまま（今）の自分でもいい**】と思うことです。まだまだこれから努力が必要なところがあっても『まあ、今はこれでいいか』と思えることです。



「すごい人」をみて自信をなくすよりも、『自分もいつかあいう風になりたい』と目標にしながら『でも今はこれでいい。だんだんと、あいう風になっていこう』と思えば、今の自分を嫌いにならなくて済みます。自信は【**根拠なく、今の自分を認めていくこと**】から生まれるのだと思います。



<参考文献 10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方 水島弘子著>

(スクールカウンセラー 岡田)

生徒や保護者の皆さまへ

悩みや不安は「まだいいか」「このくらいのことで」と思わずに
小さなことで構いません。気軽に相談を活用してください。



【カウンセリングの申し込み方法】

事前に予約をしてください

1. 担任や養護の先生（関口裕先生・横手先生）、教育相談担当の先生を通して申し込んでください。
2. 月曜と金曜はスクールカウンセラーが1階の相談室にいます。カウンセラーに直接申し込みもできます。気軽に声をかけてください。
3. 予約優先ですが、予約が空いていれば当日でもお受けできます。まずは確認してみてください。

【保護者の皆さまへ】

保護者の方は電話でのお申し込みができます。月・金曜はカウンセラーまで、他の曜日は担任、養護、教育相談担当までご連絡ください。

【連絡先】 ☎：027（352）3460（健大高崎高校 事務室）

【開室日時】 月曜日・金曜日 10:15～17:00

【相談場所】 教育相談室（本館1階 保健室前）



誰かに話すだけでも気持ちが少し軽くなります。お気軽にご利用ください。

◇暑さが和らいでもずっと体調がよくない…秋バテかも

☑ 秋バテチェックリスト

- ① からだのだるく疲れやすい
- ② 頭がぼんやりする
- ③ 食欲がない
- ④ 朝すっきり起きられない
- ⑤ 不眠気味でなかなか眠れない
- ⑥ 頭痛や肩こりがある
- ⑦ 胸やけや胃もたれがある
- ⑧ めまいや立ちくらみがする

3つ以上
あてはまったら
要注意!

出典：LION「バファリンナイ」

- 1 めるめの入浴で
体を温める
 - ・38～40度の湯に
10～30分漬かる
 - ・全身浴で（心臓疾患
がある場合は半身浴）
 - ・夜、寝る前だと
寝付きも良くなる

- 2 服装に注意する
 - ・首、手首、足首を
外気にさらさない
 - ・首や腰、おなか、
太ももは濡たんぽ
などで温める



- 3 食事や食材を
工夫する
 - ・冷たいものは避け、
温かいものを取る
ようにする
 - ・ショウガやさんしょう、
シナモンなど香辛料
を取り入れる
 - ・よくかんで食べる
（内臓脂肪が燃え、
体温も上がる）

- 4 回復したら
運動で体づくり
 - ・歩く速度を上げる、
階段を使うなど
適度に運動して
筋力をつける



出典：中日新聞