

## 自分を大切にすること



心の健康で、気になることはありませんか？ 何か不安なことや心配ごとがあって、思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかもしれない。

いつも明るく元気に過ごせたら幸せですが、人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラッとしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。

でも、それは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。

そして、少しでも心の固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。いつも、頑張っているあなた！ その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう。



### 【おすすめの方法】

- 好きな音楽を聴く
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 好きなものを食べる  
(自分へのご褒美として  
たまには甘いものもOKにする！)
- 友だちや家族に話してみる  
(愚痴をこぼす)



### そろそろ花粉に注意！



鼻水、鼻詰まり、目のかゆみ、くしゃみ…これらの症状に、心当たりはありますか？この時期は感染症に加え、花粉症にも注意が必要です。感染症か花粉症か迷う場合は、早めに受診しましょう。

また、寒さの厳しい日が続いていますね。保健室では、来室した人が吸い込まれるようにストーブのもとへ集まる姿がよく見られます。寒さによる微笑ましい光景ですが、冷えによる体調不良を訴える人も少なくありません。下着類で体温調節をしたり、温かい飲み物で水分補給をしたりと、自分にできる寒さ対策をしましょう！



## Q その不調の原因は？

自分の不調の原因について、考えてみたことはありますか？

「よく頭痛がある」「お腹が痛くなりやすい」など日々不調を感じていながらも、「またいつもの症状だ」と、そのままにいませんか？



頭痛の原因だけでも、寝不足・気候・目の疲労・姿勢・心理面など様々なものが挙げられ、原因によって症状への対処の仕方も大きく変わってきます。皆さんの不調の原因は、何でしょうか？



不調時の生活リズムや天気、時間帯などに共通点はありませんか？どのような対処をした時に、症状が軽減しましたか？少しずつ、自分の心と身体を知っていきましょう。

また、基本のことではありますが、早めの受診も癖づけられるといいですね！

# 卒業していく3年生へ



3年生の皆さん 卒業おめでとうございます。

「光陰矢の如し」と言いますが、あっと言う間の3年間だったと感じます。しかし、確実に「心身ともに成長した」3年間でした。これは、カウンセリングルームからあなた方を見てきた私の実感です。入学して間もなく、友人関係や部活動のこと、家庭のことや学習のことなど、様々な悩みを抱えてカウンセリングルームを訪れた人が多かった学年でした。しかし学年が進むにつれて、自己解決能力が身に付き、たくましくなっていました。他者を思いやる心も強くなってきて、後輩の面倒もよく見てくれましたね。そんな成長したあなた方の卒業していく姿を見ることができて、感慨ひとしおです。

さて、これから皆さんは本当の意味での「自立」に向けて、まだまだやることがたくさんあります。超えなければならない「山」が、幾重にも重なっておとずれることもあります。そのような時に大事なものは、自分を見失わず、焦らず、一步一步前進していく姿勢です。時には後退してしまうこともあるでしょう。そんな時でも、前を向いて、明るく、笑顔で乗り越えていって欲しいです。必ず「自分らしく生きること」に辿り着くと信じています。

皆さん、これからも頑張ってください。応援しています。

スクールカウンセラー 田中敦子先生

2022年4月。新しい制服に身を包み、緊張した面持ちで体育館に足を踏み入れた日のことを覚えていますか？ あの日から3年、高校卒業を目前に控え、皆さんは今どんな気持ちで過ごしているでしょうか。

入学時に思い描いていた高校生活とは少し違った部分もあったと思いますが、皆さんが笑ったり悩んだりしながら歩んできた日々は、それぞれの心や身体の経験値として積み上げられているはず。これまで培ってきた自分の力と見守ってくれる人たちの力を最大限に活用し、いくつもの可能性が広がる新しい世界をゆっくりと歩いてください。3年生の皆さんが巣立っていくのを見送るのはちょっと寂しいですが、新しい環境に1歩踏み出そうとする皆さんを応援しています。

ご卒業、おめでとうございます！

養護教諭 大野先生

ご卒業、おめでとうございます。

新たな道へ歩み出す皆さんに伝えたいことは「すべてのことに意味がある」ということです。高校生活は楽しいことばかりではなかったと思います。些細なことも悩みの種になり、悩んだり、落ち込んだり、すれ違ったり、傷ついたり。そのような苦しかった時間も、今の皆さんを形成している大切なパーツとなっています。どんなことも無駄ではありません。この先、皆さんを悩ませる壁があっても、何か意味を持っていると信じて、自分の成長に繋げていってくださいね。

最後に、廊下からジャンプをして保健室を覗く姿や、すれ違う時に「あっ！」と気づいて笑う姿など、人懐っこくて可愛らしい笑顔の3年生が大好きです！皆さんの未来が、明るい笑顔で溢れていることを願っています。

養護教諭 山口先生