

教育相談だより

NO.3

2017年 12月 20日

仙台市立仙台工業高等学校

保健厚生部発行

カウンセラーから

早いもので、2017年もまもなく終わりです。この1年、皆さんは色々なことに頑張ってきたと思います。楽しかったことも、つらかったことも、たくさんあったでしょう。「今年もよく頑張ったなあ」と自分をほめてあげてくださいね。

たまったストレスに気をつけよう！

頑張っている人ほど、ストレスがたまっても自分ではなかなか気づきにくいものです。「自分はストレスなど感じる弱い人間ではない！」と考えているあなた。要注意ですよ。本当に強い人は弱った自分もストレスを感じていることも「自分」として受け入れられる人です。みんな生身の人間、体だけではなく心のメンテナンスも大切にしましょう。

ストレスに気づく

ストレスがたまってくると、いつもとは違う変化が出てきます。自分の感覚を信じ「いつもとは違う感じ」に注意しましょう。

イライラする・腹が立つ
神経質になる
意欲がわからない
楽しいと感じにくい
マイナスに考える
将来がやけに不安になる
自分を過小評価する

人と付き合うのがおっくう
声が小さくなる
人に怒鳴ってしまう
手のひらに汗をかく
体が緊張する
ひどく疲れたり体調を崩す

あまり眠れない
眠りすぎる
食欲がわからない
食欲がありすぎる
忘れ物が多い
集中できない
判断力がにぶる

気がかりなことがあるときには

気軽に保健厚生部の教員やスクールカウンセラーに相談してください。



冬休み（12月23日～1月8日）以降の相談予定日

- 1月 16日（火） 23日（火） 30日（火）
- 2月 6日（火） 13日（火） 20日（火）
- 3月 20日（火）

※冬休み中の相談日はありません。3月6日は入試のため、相談室はお休みです。

教育相談室の利用の仕方

生徒のみなさんは ……

- (1)～(4)のどれかの方法で事前に予約してください。
 - (1) 担任の先生や養護教諭（保健室の先生）にお願いして予約してもらう
 - (2) カウンセリングポストで予約する
 - 事務室前に予約ポストを設置してあります。
 - カウンセリング予約用紙に記入して、ポストに入れてください。
 - 予約結果は、「呼び出し名」で相談室前に掲示しますので、確認してください。
 - (3) メールで予約する
 - メールアドレス counselor-st@sendai-c.ed.jp
(予約専用です。相談内容はメールに書かないでください)
 - (4) 相談室直通電話で予約する
 - 相談室直通電話 022-237-5355（相談日の9：30～16：30）

○ カウンセリングの予約ができる日（相談日）

原則火曜日（9：30～16：30）

○ 相談室の場所

教室棟 1 階 職員玄関正面通路 左側の部屋

※ 予約しなくても「入室OK」のときは利用できます（相談日の9：30～16：30）。

保護者の方は ……

- 下記いずれかの方法で事前にご予約ください。
 - (1) 担任を通して予約 (2) メールで予約 (3) 相談室直通電話で予約
- 電話での相談もできます（相談室直通電話 022-237-5355）。
(相談日の9：30～16：30)。