

はるかすだより



最近の推し動物

『マーマット』

(シベリアマーマット)
よく塩せんべいを食べている。
わたし好みの流線型ボディ。



まずは自己紹介！

名前 山口 幸恵

趣味 絵を描く、歌を歌う、読書
漫画、映画、アクセサリ作り
宝塚、ピアノ など

好き 柴犬、ビーバー、コーギー
ぼーっとすること

苦手 急ぐこと、牛乳

※通信タイトルの由来…『晴れやかにする』という意味の古語『はるかす』から。
『心を晴れやかに』という願いをこめて。

初めまして
スクールカウンセラーの
山口です。

今年度の
『はるかすだより』
第一号をお届けします。

このお便りでは
わたしのことや
心の健康に関すること
などをお伝えして
いく予定です！

一年間どうぞ
よろしく願います。

はじめましては



スクールカウンセラーの
仕事はみなさんの
『心の健康』を守る
お手伝いをすることです。

具体的には
面談だけでなく
授業などの様子を
見させていただいたり…

ストレスマネジメント！！

呼吸法
がっ

お便りなどで
心の健康や
ストレスとの
付き合い方について
お伝えしたりします。

おはようございます。
スクールカウンセラー
です。

なな？

心の健康や
スクールカウンセラーについての
疑問や質問なども
お待ちしております。

みなさんの心が
晴れやかになるアイデアを
お伝えしていきたいと
思います！



次回以降の来校日

稜南中… 5月29日(水)
6月18日(火)

はるかすだより



不快 or 快
(心地よくない) (心地よい)

赤ちゃんの頃には『快』『不快』の二つだけだった感情は…

赤ちゃん泣くのは「不快」の感情が強いから。
赤ちゃん笑うのは「快」の感情が強いから。

こんにちは。
スクールカウンセラーの山口です。
今回は『感情』のお話です。

『楽しい』『うれしい』『嫌だ』『不安』など感情を表す言葉はいろいろなものがあります。

一歳半ごろにはこれらの

恐れ 怒り 悲しみ 喜び 驚き 嫌悪

『基本感情』と呼ばれるものが感じられるようになります。

※時期には個人差があります。

自分の感情にピッタリ合う言葉が見つかると思いますよ。

今の気持ちにピッタリの言葉はありますか？

それではまた来月♪

うれしい

楽しい

一説によると人間が感じる感情の数は

2185個

も、あるそうです。

びっくり！

さらに、成長する過程でいろいろな経験をしたり

新しい発見をしたり…

友達と遊んだり
時にはケンカしたり…

マンガや小説などの本を読んだり

たくさんの『言葉』に出会ったりしていきながら感情はどんどん増えていきます。

次回以降の来校日
稜南中…7月2日(火)
7月16日(火)

はるかすだより



このように
ネガティブな感情
の方が多いという
特徴があります。

ネガティブ

7:3

ポジティブ



↑一例です。

人間が感じる事が
できる感情についてですが

みなさん、こんにちは。
スクールカウンセラーの
山口です。

すっきりしない
天気が続きますが
お元気ですか？

今回は、
前回に引き続き
感情の話を
深掘りしていきます！



イライラしたり
モヤモヤしたり…
ネガティブ感情つて
いらなくない？

なんか
めんどくさい。



それが
そうとも
言い切れない。

ネガティブ感情には
『危険回避』の意味が
あるんですね。
例えば…



『不安』だから
慎重に確認するなど。

ネガティブ感情に気づき
うまく処理していくことで
人間は成長していくとも
言えますね。

中学生は、
とても感情の揺れが
大きい時期です。

自分ひとりでは
抱えきれない
ネガティブ感情は
大人に相談してみて
ください。

スクール
カウンセラーも
活用してくださいね
ではまた次回♪



また、ほごよい
『緊張』は
集中力をアップ
させてくれる。

などの効果も
あります。

次回来校予定
稜南中…7月16日(火)
9月3日(火)

はるかすだより



災害のときに
不安をあおられるのにも
やっぱり意味があるんですね。

危険!! 察知!!
台風が
きている!!
前回のおたよりで
ネガティブ感情にも
意味があることを
お伝えしましたが…

前回の
ネガティブ感情にも
意味があることを
お伝えしましたが…



みなさん、こんにちは。
スクールカウンセラーの
山口です。

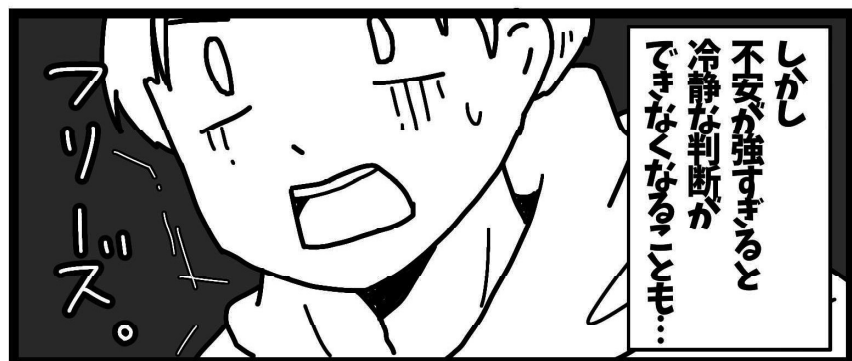
新学期が
始まりましたね。

夏休み中は地震が
あったり
8月の終わりには
台風が来たりと

落ち着かないときも
あったかと思いますが
いかがでしょうか…?

そして
今年の夏も

しっかりと
暑かった
日があった
はずですね!!



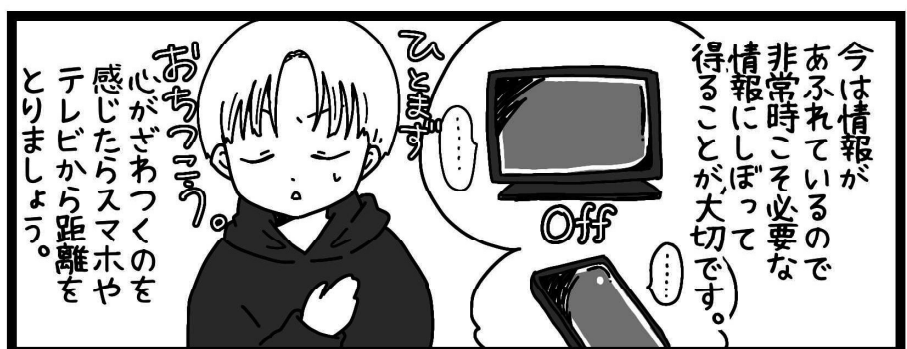
しかし
不安が強すぎると
冷静な判断が
できなくなることも…



しばらく日本は
台風シーズンですし
島国ゆえに地震も
避けられません。

事前にできる対策は
しっかり行った上で、
落ち着いて行動できると
いいですね。

それでは
また来月〜



今は情報が
あふれているので
非常時こそ必要な
情報にしっかりと
得ることが大切です。

おちつこう。
心がざわつくのを
感じたらスマホや
テレビから距離を
とりましょう。



○優先すべき情報

- 直接自分の身に関わること
(自分の住んでいる地域に
出ている警報や避難指示など)
- 今後予想される被害状況

△見過ぎると心が疲れてしまう情報

- △繰り返し映像で報道される
凄惨(せいさん)な被害のようす
- △被害にあった方のインタビュー



次回来校予定

稜南中… 9月17日(火)

10月1日(火)

はるかすだより



しかし、
『やる気』は
待っていても
出てくることは
ありません!



やる気が迷子。

こういつくことは
日常茶飯事。

かくいう私も
実態はナマケものなので



やる気が出ない

もうすぐ
テストなのに…

突然ですが
みなさんにも…

みなさん、こんにちは。
スクールカウンセラーの
山口です。

こういうときって
ありませんか?



人の脳の
やる気スイッチは
行動し始めることで
オンになるのです。

なので
『まずは始める』
ことが何より大事



そうは分かって
いても、できない
こともある…
そういう
ときは…

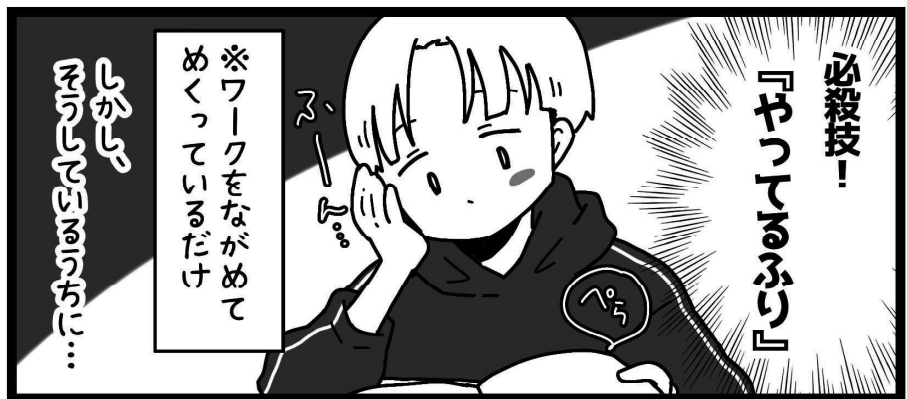


『とりあえず』
起き上がって椅子に
座ってみる、とか

ワークや筆箱を
準備してみる、とか
からでもOKです!

スモールステップで
上手にやる気を
引き出してみよう!

どうしてもやる気が
出ないときはぜひ
ご相談ください!



必殺技!

『やつてみるふり』

※ワークをながめて
めくっているだけ

しかし
そうしているうちに…



いつの間にか
解いている!

おれや
天才かも!?



ん…?
ここ答え分かるかも

これは
授業で先生が
言っていたのかも…

次回来校予定

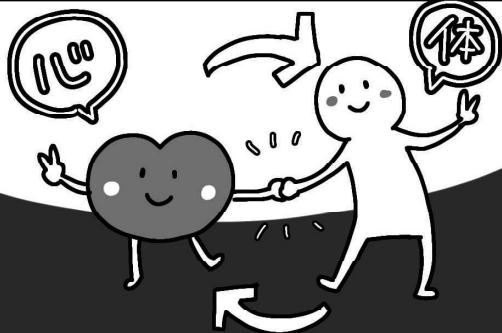
・ 稜南中… 10月15日 (火)

11月 5日 (火)

はるかすだより



体を動かすことは
心にもよい影響が
あります。



心と体は
繋がっていますので

みなさん、こんにちは。
スクールカウンセラーの
山口です。

やあっと秋を
感じるように
なりましたね。

『芸術の秋』
『読書の秋』など

いろいろな表現が
ありますが、今回は
『スポーツの秋』
をテーマにお話します。

リラックス効果

ストレス発散

など、いいこと
盛りだくさん！



睡眠リズムを
整える



わたしの
安定的な

食欲の秋
です。

運動後は集中力
アップの効果も
期待できますので
勉強前にも
おすすめです。
適度に体を動かして
心と体のバランスを
取りましょう。

外を散歩するなど
自然に触れることでも
リラックス効果などは
高まります。

軽く息が上がる、
体がぽかぽかする、
少し汗ばむ、くらいが
目安になります。



特に効果的なのは
有酸素運動と
言われる、

ランニングや
ダンス、
サイクリングなど。

続けることが
大切☆



好きな
ダンスでもいい
です。

わたしは
なまけモノ
なんです。

そんな人は
散歩でもOK！



次回来校予定

・ 稜南中... 11月19日 (火)
12月 3日 (火)

はるかすだより



みなさん、こんにちは。
スクールカウンセラーの
山口です。

突然ですが、みなさん
今の気分を百点満点で表すと
何点くらいですか？

90点くらいの人もいれば
25点くらいの人もいる
かもしれませんね。

今回は、
自分の『今』に
注目しましょう！
というお話。

自分の『今』の状態に
気づくことは
体や心の病気の
予防につながります。



ちょっと調子が悪い日が
続いているなあと
感じたら、

早めに休むことが
できますよね。



また、自分の気分を
プラスにしてくれる
ものは何か
知っておくことも
大切です。

-マイナス

+プラス



自分の『今』に
気づくことが
大事なんですね。

今は...
75点くらい。
まだいい感じ!

うまくバランスを
取れるようになる
ために

次回来校予定

*稜南中... 1月21日(火)

はるかすだより



かれこれ
二年ほど続けている
習慣があります。

ーあて
そろそろ
やるかーの
す

もともと
ナマケモノ気質の
あたしですが、



みなさん、こんにちは。
スクールカウンセラーの
山口です。

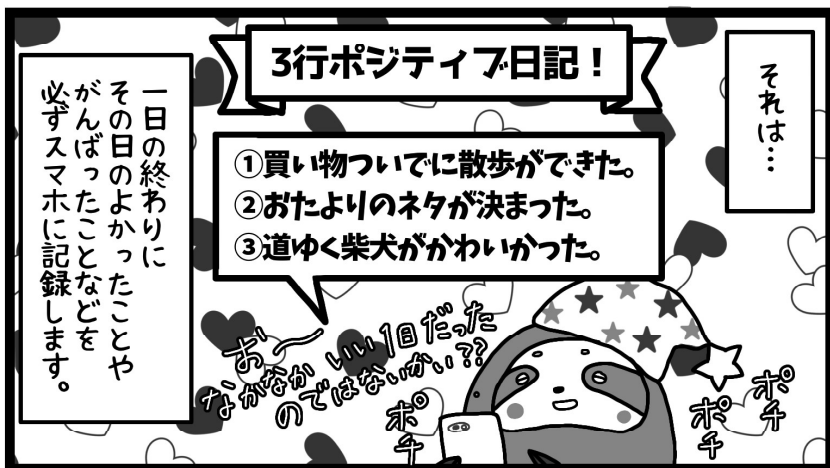
新年第一号の
今回のおたより
ですが…

ご覧のとおり
お正月休みで
すっかりしつかり
ナマケモノモード笑

ぼちぼち
お仕事モードに
切り替えなきゃと
思っているのです。

真実の
すがた

わたしの
これ



3行ポジティブ日記！

- ①買い物ついでに散歩ができた。
- ②おたよりのネタが決まった。
- ③道ゆく柴犬がかわいかった。

それは…

一日の終わりに
その日のよかったことや
がんばったことなどを
必ずスマホに記録します。

お～い！
なかなかにいい1日だった
のではなかい？
ポチ



一日の終わりに
よかったことを
思い出すことで
睡眠にもいい影響が
あります。

みなさんどうぞ
お試しあれ！

そろそろ
働くか
ナマケモノ
しぼしお別れ



人間はどちらかと言うと
ネガティブ感情に
目が向きがちなという話を
以前しましたが…

やっ
しまた

まいか！
次がんば
ろう！！

この記録を続けていくと
ポジティブなこと探しが
上手になります。
あたしが実感しているのは
ネガティブを引きづらなく
なったということ。



結果的に
切り替えができる
ようになったと
思います。

どうでしょうか？
みなさんは
今日のよかったこと
三つ言えますか？

3??

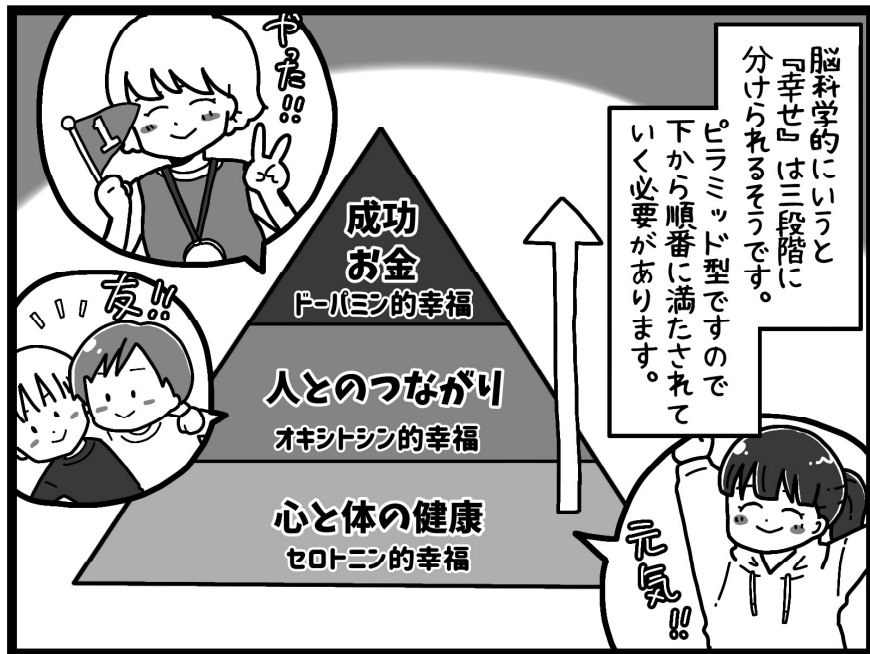
3??

次回来校予定

稷南中… 2月4日（火）

2月18日（火）

はるかすだより



し・か・し...!!

今回のテーマ

『幸せ』ってなんだっけ?

みなさん、こんにちは。
スクールカウンセラーの
山口です。
毎月お届けしてきました
『はるかすだより』ですが
今回が今年度最終号
になります。



次回来校予定

稜南中... 3月3日(月)

