

教育相談だより（11月）

11月 カウンセリング予定

鳥栖市立鳥栖中学校
令和5年10月27日

7日（火）14日（火）21日（火）28日（火）

スクールカウンセラー
高先生より

こんにちは、スクールカウンセラーの高です。9月の初めに家族でコロナに感染してしまい、大変な目にあいました（予約を入れてくださっていた方々、先生方、その節はお世話をおかけしました）。療養後は、いわゆる後遺症といいますか体調の安定しない毎日を過ごしています。私の場合は、全身の筋肉の痛みが残っていて、忙しくしたり、疲れたりすると強い痛みになります。数日前、仕事を終えて車で家に帰っているときに、頭に次々とネガティブなことが浮かんできて全身が嫌な気分に含まれるような感じになりました。いつもなら仕事終わりの帰り道は、一日働いた自分をほめたいような気分になることが多いのですが、全然そういう気分になりません。窓を開けて秋の気持ちのいい風にも当たれば気分も変わるかなと思って、やってみましたが悪気分のままです。帰宅してソファに座っても、猫をなでてみても、頭にイライラのような、何かを怖がるような不安な感覚があります。家に自分一人でしたので、ますますその不安が大きくなっていくような感じがしたとき、ふと、その不安な感覚を外から眺めるような、距離を取ってみるような感じで自分の心身を観察してみました。すると、全身の筋肉に痛みが絶えずあって、その痛みで頭がとても疲れていることに気が付きました。すぐに痛み止めを飲んで、お風呂で全身を温めると、嘘のように頭が軽くなって、不安な気持ちは消えていきました。

不安な気持ちや嫌な気持ちがしつこくやってくる時、原因は意外なところにある場合もあります。服の着心地が悪かったり、靴下のゴムがきつすぎたり、椅子が合わなかったり。睡眠時間が足りなかったり、お腹がすいていたり。メガネが合わないこともあるし、タブレットの画面を見る時間が長いと目の神経が緊張して気分に影響を与えることも分かっています。生活の中で自分の体がどんな状態になっているかよかったら観察してみてください。体と気分のつながりが見えてくると思います。

《予約の仕方》

生徒の皆さんは、学校で申し込むことができます。保護者の方は電話で予約をお願いします。予約は、担任や学年の先生、又は保健室の先生などを通してお願いします。教育相談担当で時間の調整を行います。

場所は、管理棟3階の相談室です。時間は、校時表にそって行います。

鳥栖中学校 TEL 83-2537