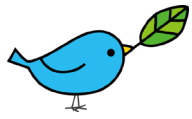


2024. 2



学生相談室便り

元日に発生した能登半島地震で多くの方が犠牲になり、甚大な被害が発生をしました。災害のニュースや映像を見て、つらさや苦しさを感じている人もいるのではないのでしょうか。相手の気持ちに共感しすぎて、自分自身が体験したことではないにもかかわらず、精神的に疲れてしまう現象を「共感疲労」と言います。

感受性が強い人、気を遣いすぎる人、使命感が強い人は共感疲労を起こしやすいと言われていています。それは、感受性が高い人は心にダメージを受けやすく、人に気を遣いすぎる人は、大変な思いをしている人に対し、「気持ちを理解してあげたい」という思いが強くなり、使命感が強い人は、困っている人を助けたいという気持ちから、頑張りすぎてしまう為です。

こころが完全に疲弊してしまう前に「デジタルデトックス」「ポジティブな事を書き出す」「自分だけの時間をつくる」「自分の気持ちを人に話す」などの予防策をとりましょう。

そして、気持ちに余裕が出来た時に、防災について考えてみましょう。







デジタルデトックス スマートフォンや PC などのデジタルデバイスに触らないようにして、情報を遮断しましょう。

ポジティブな事を書き出す 人はネガティブなことに目がいきがちです。ひとつでも多く書きだすことができれば、「こんなにポジティブなことがある」と自覚でき安心感につながります。

自分だけの時間をつくる 共感疲労を引き起こしやすい人は、人というだけで疲れやすい為、好きなことをして自分だけの快適な時間を過ごすことで、気持ちをリフレッシュさせることができます。

自分の気持ちを人に話す 共感疲労による疲れや悩みを自分ひとりで抱え込んでしまうと、よりつらくなるリスクがあります。ひとりで抱え込まずに、自分の気持ちを第三者に話してみましよう。

◎カウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日◎

名前	2月・3月の来校日/来校時間	カウンセラー・ソーシャルワーカーからひと言
 ♥カウンセラー 名村 高美	来校日：2月5日・26日 3月11日・25日 来校時間：15：00～18：00	1月2月3月は行事も多くあっという間に過ぎてゆく月と言われていています。そんな目まぐるしい日常の中でも、温かい飲み物を飲んだりして“ほっ”と一息つける時間をぜひ見つけてみてくださいね。
 ★カウンセラー 星山 春香	来校日：2月1日・15日 3月 来校なし 来校時間：14：00～18：00	学年末が近づき、気持ちも落ち着かないこともあるかもしれません。 深呼吸しつつ、お休みもとってください。
 ◆カウンセラー 近 文彦	来校日：2月9日 3月8日 来校時間：14：00～18：00	まだまだ寒い季節の真っ只中。 体調もメンタルもくずし易い季節です。 心も体もしっかりと温めて下さい。
 ♠ソーシャルワーカー 黒島原 健太郎	来校日：2月20日 3月26日 来校時間：16：00～18：00	普段は、小児科や障害児支援施設で心理職、福祉職として仕事をしています。 学校や家庭での生活の中で困りごとや悩みごとが生じた時は、気軽に相談してください。

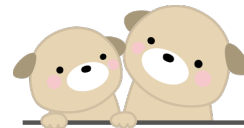
備えあれば、憂い減

自然災害はいつ発生するか変わらない為、不安を完全になくすことは難しいでしょう。しかし、普段から「備え」と「知識」があれば、憂いを減らすことはできます。

今までも数々の自然災害に見舞われた日本は諸外国から【緊急事態の準備を事前に行う国】と言われています。何故そんな風と言われるかというと、準備の文化と言われている **防災訓練** を定期的に行っていることです。防災訓練とは緊急時に何をすべきか教えてくれるものであり、訓練による社会交流がいざという時の生存に関わります。避難場所の周知や確保、備蓄の確保も準備の文化からくるものです。学内でも、年に2回防災訓練を実施しています。必ず役立ちますので真剣に取り組みましょう。

元旦の地震では建物の損壊や火災が多く見られ、余震も続いていることから避難所に避難したり車中泊をしたりする人が多く、震災二次被害が心配されています。季節的に寒く雪も降る中でライフラインが遮断されていることは厳しい避難生活が予想できます。長引く避難生活では、様々な物が必要になってきます。

皆さん、防災グッズの準備はできていますか？



自分がいま普通に生活し、衣食住が当たり前にある日常に感謝しましょう。災害はいつ起こるか分かりません。

外出先で被災することもあります。緊急の連絡方法や避難所に指定される公的機関などの情報を事前に調べておきましょう！！

災害後に無印良品の備蓄おやつ“チョコようかん”が話題になっています。個包装で小さいですが1つで 197kcal とエネルギーを簡単に摂取することができます。製造はお菓子メーカーで有名な「井村屋」がしており、未開封の状態 で4年6ヶ月の長期保存が可能なのもポイントです。

来年度に向けて



高橋先生 「今年度も終わりが近いです。

テストを頑張って、春休みに楽しいことしてリフレッシュしましょう。」



佐藤先生 「「終わりよければ全てよし」ということで、本年度残りの学校生活を“全力”で楽しみましょう！」



池田先生 「自分の行動を制御できるのは自分のみ。適切に制御するためには自分を知ることと、知恵と行動力が大切です。」



荻原先生 「春休みまであと少し、体調に気を付けつつラストスパート頑張りましょう！」



段下先生 「目標を持ち続け、今やるべきことは持ち越さずに次年度へ」