

ひなたぼっこ



メール相談 ujo18@pref.okayama.jp

2020/11/2
鳥城高等学校
教育相談室だより
(生徒向け)
R2. 第6号

秋が深まり、紅葉の美しい季節となりました。11月7日は立冬です。暦の上では冬の始まりです。日が暮れるのも早くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなっています。この季節は寒さに身体が慣れていないため、とっても風邪を引きやすいので体調管理に気をつけてくださいね。

気が付きすぎてヘトヘトに・・・もしかして HSP (Highly Sensitive Person) かも？ ?

みなさんは次のようなことはありませんか？

- ☐ 物事を始めるときは、あれこれ考えすぎて始めるまでに時間がかかる
- ☐ 人混みが苦手で、人の中にいると疲労感を覚えて一人の時間が必要になる
- ☐ 誰かに言われたささいな一言に傷つき、頭から離れないことが多い
- ☐ 誰かが怒られていると自分のことのように感じて傷ついたり体調不良になる
- ☐ 強い光や香り、音、洋服の肌触りなどが気になる



HSP (Highly Sensitive Person) という言葉を聞いたことがありますか？日本語にすると、「とても敏感な人」、「繊細さん」とも呼ばれています。これは病気や障害ではなく、約24年前に、アメリカの心理学者が発表した概念で、5人に1人が当てはまるといわれています。生きづらさやストレスを感じて、「自分の努力が足りないから…」と自分を責めている人は、こういった気質が原因とわかると楽になるかもしれません。また、刺激を受けやすい環境であると感じる部分があるのであれば、環境の調整が必要かも。自習室にも HSP についての本があります。もっと知りたい！という人はぜひ手にとってみてくださいね。



『「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる「繊細さん」の本』
著：武田友紀

いつでも誰でも気軽に声を掛けてください♪



11月のスケジュール

邑上 夏美 先生(大学院生カウンセラー)

毎週木曜日 14:00~18:00

第8回 11月5日(木) 第9回 11月19日(木)

第10回 11月26日(木)

土岐 淑子 先生(臨床心理士)

月2回水曜日 15:00~19:00 (年20回)

第13回 11月4日(水)

第14回 11月18日(水)

※日程が変更になる場合があります。



相談は予約制になっているので、希望する人は担任の先生か教育相談室の先生に声をかけてください。

どちらも1回につき、生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。

相談室ではメールアドレスを皆さんにお知らせして、メールでも面談予約を受け付けています。

- * メールには、学年・クラスと名前、相談したい先生がいれば書いてください。
- * 保護者の方も歓迎します。



メールアドレス…ujo18@pref.okayama.jp