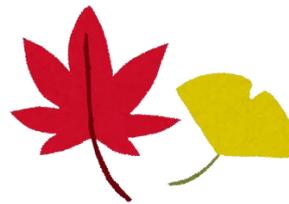


# カウンセラー室より

～令和6年11月号～



11月に入りました。朝晩は、肌寒く感じることも出てきました。秋の夜長、暖かくして過ごしましょう。受験生のみなさん、休息をとりながら勉強を進めてください。

今年は、年明けから地震が起こり、四国でも揺れを感じたこともあり、「防災」という言葉もよく聞きます。今号は、「心の防災・減災」をテーマにしてみたいと思います。

災害の経験が重なっていく中で、避難グッズをそろえたり、避難ルートを確認したりといった防災行動に加えて、災害後に生じる心理的な反応やそれらへの対処方法について知っておく「心の防災・減災」の重要性が言われるようになってきました。

そもそも、災害という「異常」な事態が起こった時の反応は、私たちが身を守るために生じているものが多く、それ自体は「正常」なものです。いくら表面的には不快なものであっても、です。そのため、普段と違う、辛い、苦しい、と思った時には、それらは「正常」な反応であることを思い出し、誰かに伝えてみて欲しいと思います。

## <こころの反応>

感情のまひ、ぼーっとする、  
不安、恐怖、悲しみ、  
悪夢を見る、イライラなど

## <からだの反応>

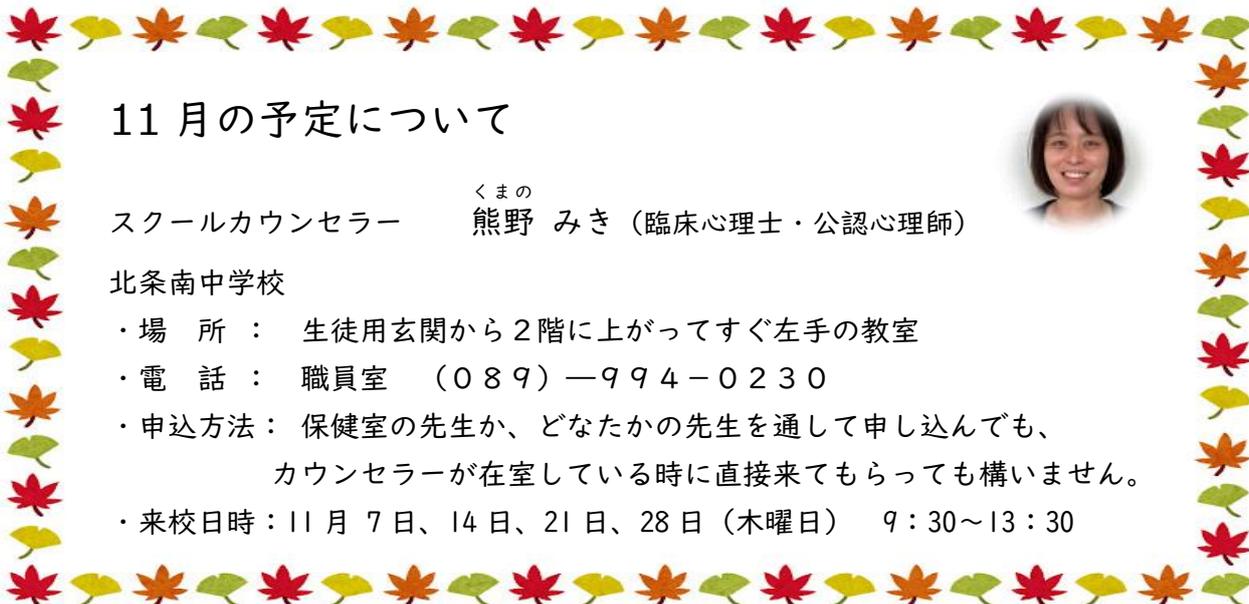
だるい、疲れがとれない、  
眠れない、夜中に目が覚める  
頭痛、胃痛、持病悪化など

## <行動の反応>

人を信じにくくなる、  
不満を感じやすい、過食、  
集中しにくいなど

☆最優先は、「安心・安全」が感じられることです。衣食住が守られる環境に身を置き、安心して過ごせる時間を確保してください。「自分で選んで決める」ことも大切です。辛かった体験を誰かに話すのも、話したいかどうか自分のタイミングで決めることが肝要です。

今月は、下記の日時に来校しています。



## 11月の予定について

スクールカウンセラー

くまの

熊野 みき (臨床心理士・公認心理師)



北条南中学校

- ・場 所： 生徒用玄関から2階に上がってすぐ左手の教室
- ・電 話： 職員室 (089) - 994 - 0230
- ・申込方法： 保健室の先生か、どなたかの先生を通して申し込んでも、  
カウンセラーが在室している時に直接来てもらっても構いません。
- ・来校日時： 11月 7日、14日、21日、28日 (木曜日) 9:30~13:30