



# 教育相談だより

令和元年度 第4号

## 新しい年がスタートしました！

皆さん新しい年を迎え、どんな目標を定めましたか。

受験生にとっては今の時期は精神的にも苦しい時期なので、ストレスマネジメントや体調管理も大切です。風邪やインフルエンザにかからないように気をつけなくてははいませんが、「心の風邪」もひかないようにしたいものです。1・2年生の中にも2学期の成績や実力テストで良い結果が出なかったり、クラスや部活の人間関係で悩んでいたりする人もいるでしょう。次のような症状のある人はいませんか。チェックしてみてください。

- 毎日の生活に張りが感じられない  
勉強も部活も何もかも空しく感じられ、惰性で日々を送っているような感じがする
- これまで楽しんでやれたことが、楽しくない  
好きな音楽を聴いても感動しない  
これまで楽しめた趣味や活動に興味を持てなくなった
- これまで楽にできたことが、おっくうに感じられる  
顔を洗ったり、服を着るといった日常的な行為さえも面倒になり、とても時間がかかったりする
- 自分は役に立つ人間だと思えない  
自分のことが無能で価値のない人間に感じられ、「情けない」「役立たず」などと、自分をやたらと非難するようになる 物事が上手くいかないと、その原因が全て自分にあると思いついたり、些細なことでクヨクヨと悩んだりする
- わけもなく疲れたような感じがする  
体を動かしたわけでもないのに、ひどく疲れたり、体が重く感じられたりする
- 食欲がない  
何を食べても「美味しくない」と感じたり、あまり食欲がなかったりする
- よく眠れない  
「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」「朝早く目が覚めてしまう」「すっきり目覚めない」
- 落ち着きがなくなる  
強い焦燥感に見舞われ、イライラしたり、じっと静かに座っていられなくなったりする
- 動作がゆっくりになる  
動作が鈍くなったり、以前に比べて口数が減って来たりしている

(NHK「今日の健康」より)

以上のうち2つ以上当てはまり、そうした気分が二週間以上続く場合は、「心が風邪」を引いているのかもしれない。心は身体の不調と違い他人には分かりにくいので、その状態をなかなか理解してもらえないこともあるでしょう。そういったときは、自分と違う視点から考えてくれる人と話してみると解決につながることもあります。友達や家族と話すだけでなく、教育相談係の教員やスクールカウンセラーの先生に話してみてもいいかもしれません。心にエネルギーを補充しましょう。

## 受験生や勉強で悩んでいる生徒に応援メッセージ!

どんなに勉強ができなくても どんなに喧嘩が弱くてもどこかに君の宝石があるはずだよ。その宝石を磨いて磨いて、魂をピカピカにして魅せてよ。 ドラえもん



あきらめたらそこで試合終了ですよ…?

安西先生 (スラムダンク)



### スクールカウンセラー 城田 陽子 先生

1月の来校予定

16日(木) 23日(木) 30日(木)

2月の来校予定

6日(木) 17日(月) 20日(木) 27日(木)

3月の来校予定

3日(火) 5日(木) 19日(木) 26日(木)

スクールカウンセリングをご希望の際には、下記の申込み用紙を提出されるか、保健室の馬場先生まで直接ご連絡ください。年間を通していつでも受け付けています。

キ リ ト リ

### スクールカウンセリング希望用紙

希望日

希望時間

年 組 番 生徒氏名

保護者氏名