

教育相談だより

No. 2
不破高校教育相談係
R2. 5. 25

3月から続いた臨時休校もようやく終わり、また皆さんの元気な顔が見ることができうれしいです。この長い休校中どのように過ごしましたか。長く思い通りにできない生活にストレスを感じた人もいるのではないのでしょうか。この休校中皆さんの生活が大きく変わりました。「こんなはずじゃなかった」「これからどうなるのか」などいろいろな気持ちを感じることは普通です。本来なら新しい学年にも慣れてくる時期ですが、これから本格的なスタートを迎える皆さんにとっては、クラスの仲間との人間関係や勉強のことなど不安も大きいと思います。今年度は教育相談だより No.1 でも紹介したとおり、スクールカウンセラーの先生に加えて、新たにスクール相談員として2名の先生に来ていただきます。どんな些細なことでもいいので先生方に話を聞いてほしい！ということがあったら、ぜひ声を掛けてください。



あなたのところとからだは元気ですか？

| | 質問 | とても そう思う | そう思う | 少し そう思う | そうでも ない |
|----|------------------------|-------------|------|------------|------------|
| 1 | ねむれない(寝つきが悪い・夜間目覚める) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2 | いやな夢や怖い夢をみる | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3 | 気分がしずむ | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4 | 小さな音でもびくっとする | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5 | 人と話す気になれない | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6 | イライラしやすい | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7 | 気持ちが動揺しやすい(落ち着かない) | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8 | いやなことを思いだせる場所や人、物事をさける | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9 | 体が緊張しやすい | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10 | 自分を責める | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11 | 嫌なことを思い出す | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 12 | 食欲がない | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13 | 物事(勉強など)集中できない | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 14 | 頭やお腹が痛い | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 15 | なにか変だ | 3 | 2 | 1 | 0 |

1～15までの合計点を計算してください。

<結果> 23 点以上 高ストレス状態 : ゆっくり休んで! 誰かに相談しましょう!

15～22 点 やや高いストレス状態 : ストレスの原因を見つめ、解決しよう!

14 点以下 適度なストレス状態 : うまくストレスとつきあっていますね!

引用元: 益田圏域子どもの心の診療ネットワーク会議

https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/masuda_hoken/kokorotokarada/kodomono_kokoro.data/kodomomuke.pdf



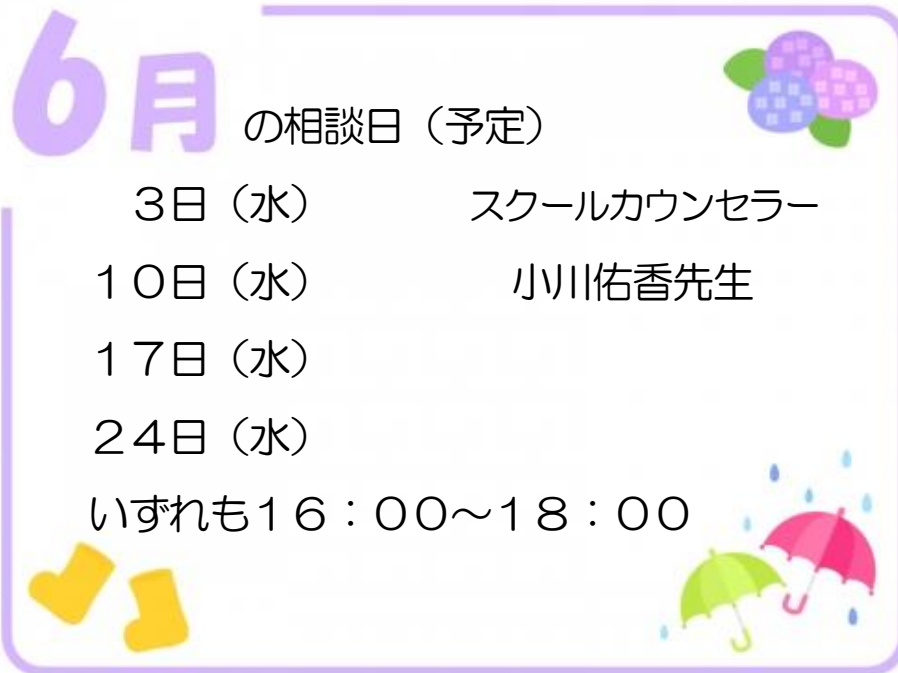
スクールカウンセリングについて

「学校の先生にはちょっと話しにくいな…」、「臨床心理の専門の先生に話を聞いてほしいな…」ということがあったら、担任の先生か教育相談係の先生に声を掛けてください。保護者の方も利用できますので、心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。

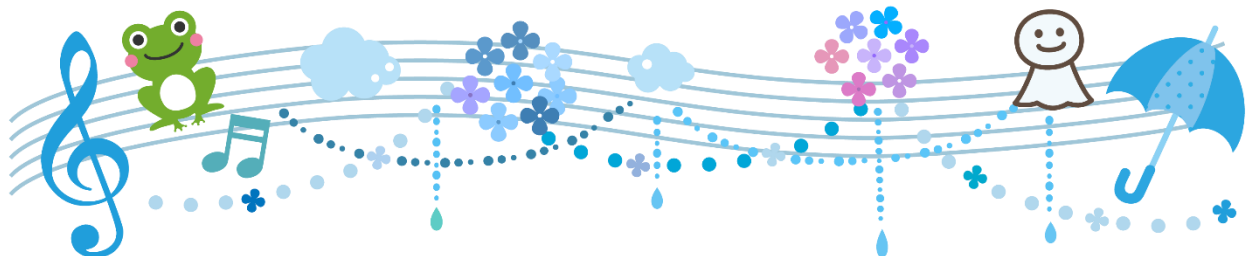
6月 の相談日（予定）

| | |
|--------|------------|
| 3日（水） | スクールカウンセラー |
| 10日（水） | 小川佑香先生 |
| 17日（水） | |
| 24日（水） | |

いずれも16:00~18:00



※スクールカウンセラーの小川先生には、水曜日16:00~18:00に来ていただく予定です。詳しい日時は教育相談日よりお知らせします。



教育相談室について

「話を聞いてほしい」、「静かなところで過ごしたい」
「授業がわからなくて困っている」、「テストが心配」
そんなときは、教育相談室をのぞいてみてください。
教育相談室は、特別棟1階にあります。（美術準備室の横）

今年からスクール相談員の先生が常駐します。

- ・月水金は、田邊美和子（たなべみわこ）先生
- ・火木は、河合奈津子（かわいなつこ）先生 です。よろしくお願いします！

放課後は開いていませんので、お昼休み等活用してくださいね！

