

# 教育相談だより

No. 5  
不破高校教育相談係  
R2. 8. 21

20日間という短い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんは、夏休みをどう過ごしたでしょうか。心身ともにリフレッシュできましたか。コロナ対策でなかなか出かけることもできず、家で過ごした人も多いのではないのでしょうか。その中でも部活動に参加したり、就職や進学に向けた準備をしたり、がんばって宿題に取り組んだり、それぞれが夏休みを有意義に過ごせたことを願っています。もし生活が乱れてしまった人がいれば、早く学校の生活リズムを取り戻してくださいね。



さて、みなさんは2学期をどのように過ごしたいですか。もちろん勉強もがんばってもらいたいですが、10月には球技大会、11月には文化祭があります。どちらもクラスの輪が大事になりますね。それぞれの得意なところを活かしつつ、みなで力を合わせ取り組めるといいですね！

2学期は1学期に比べると、長くなります。学校生活で何か困ったことやうまくいかないことも出てくるかもしれません。そんな時は、一人で抱え込まず相談してください。担任・副担任の先生、教育相談担当の先生、スクール相談員やスクールカウンセラーなど学校にはみなさんの相談に乗ってくださる先生方がたくさんいます。どんな些細なことでもいいので、聞いてほしいことがあれば声を掛けてください。

## こころとからだは元気ですか？チェックしてみよう！！

	質問		
1	ねむれない（寝つきが悪い・夜間目覚める）	Yes	No
2	腹痛や頭痛がすることが多い。	Yes	No
3	心配でイライラして落ち着かない	Yes	No
4	体がだるく感じる	Yes	No
5	悲しい気持ちになる	Yes	No
6	理由もなく不安なることがある	Yes	No
7	人間関係（家族や友人）に悩んでいる	Yes	No
8	ときどき、自分を傷つけたくなることがある	Yes	No
9	悩みを話せる人がいない	Yes	No
10	昼夜逆転してしまった	Yes	No
11	ゲームやSNSがやめられない	Yes	No

Yes の回答が多いと感じたら先生に相談しましょう。

8月25日（火）～28日（金）は担任との教育相談週間です。もし夏休み中のことだけでなく、学校が始まって不安に思っていることや困っていることがあれば些細なことでも相談してください。そして、また2学期を有意義な時間にしていきましょう。



## 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。



## 相談日

2日（水） ※いずれの日も

9日（水） 16:00～18:00

16日（水） 臨床心理士 小川 佑香 先生

23日（水）

## カウンセリングと聞くと、皆さんはどんなイメージを持ちますか。

「メンタルが弱いと思われそう」「精神的に問題があると思われそう」という理由で、敬遠されがちですが、カウンセリングは心の不調がなくても、定期的に自分を見つめなおす「心のメンテナンス」のような役割も担っています。

「カウンセリング」の元々の意味は「相談」、「助言」のことですが、こころの診療においては、医師やカウンセラーが心の悩みを聴き、こころの専門家としての視点から指導や援助を行う治療を意味しています。指導や援助といっても、医師やカウンセラーは具体的な指示をすることもあれば、ただ話をまとめるだけのこともあり、また治療にかかる時間についても様々です。

悩んでいたり、つらい気持ちのときには、自分の気持ちがよくわからなかったり、どうしたらよいのか迷ってしまうこともあるでしょう。自分のことを話し、それをしっかり聴いてもらうことで、問題点が整理できたり、解決への糸口が見つかったりします。

カウンセリングは、どうしたらよいのかのアドバイスをを受けたり、答えを出してもらったりするためものではありません。自分自身の力で立直っていくきっかけをつくったり、気持ちや考え方を整理していくサポートを行ったりするのがカウンセリングなのです。

### カウンセリングのメリット

- 話をしっかり聴いてもらえる
- 自分の考え方のくせや意外な長所に気づくことができる
- 今抱えている問題を整理できる
- 考え方を今の状況に適したものに切り換えられる
- 人とうまくつきあうための自分なりの方法を見つけられる
- 人として成長できる

