

# 教育相談だより

No. 7  
不破高校教育相談係  
R3. 9. 1



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさんは、夏休みをどのように過ごしましたか。今年の夏は東京で57年ぶりのオリンピックが開催され、たくさんの感動をもらいましたね。部活動に参加したり、就職や進学に向けた準備をしたり、インターンシップに参加したり、宿題に取り組んだり…たくさんの頑張る姿をみることができました。それぞれが夏休みを有意義に過ごせたなら嬉しいです。

しかし、みなさんもお存じの通り、8月27日に緊急事態宣言が発令されました。コロナ感染者も今まで以上に増え、これからの生活に不安を感じている人も少なからずいるでしょう。何か不安なこと、心配なこと、困ったことやうまくいかないことが出てきた時は、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。

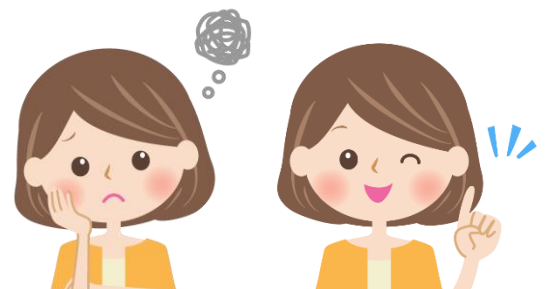
2学期には10月には体育大会、11月には文化祭が予定されています。学年やクラスの輪が大事になります。それぞれの得意なところを活かしつつ、みなで力を合わせて取り組めるといいですね!

## 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。

9月3日(金)~10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。



## カウンセリングと聞くとみな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、つらい気持ちのときには、自分の気持ちがよくわからなくなったり、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



厚生労働省 若者のためのメンタルヘルスブックより

## 夜型生活になっていませんか？

夏休み中、ゲームやスマホなどつい時間忘れて夢中になり、夜中の2時～5時くらいに寝てお昼ごろ起きるといように生活が夜型化している人はいませんか。夜型生活になると、朝起ることができずに遅刻・欠席をしたり、授業での集中力を欠くなど、学校生活へのリスクもあります。

「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」から始めましょう。まず1週間、頑張って早起きしましょう。そして歯磨きでもしながらベランダに出て日光を浴びる。それが無理なら窓辺で顔を戸外に向けるだけでもよいですが、午前中になるべくたくさんの光を浴びましょう。1～2週間ほど続けると体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってきます。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行います。そのほかにも、昼間はなるべく体を動かしたり、就寝前の光を減らしたりすることで不眠を解消することもできます。ただし、週末の寝坊には注意してください。お昼近くまで寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦労は水の泡になってしまいます。

