教育相談だより

No.3
不破高校教育相談係
R4.6.3

新学期がスタートしてほぼ2カ月が過ぎました。3年生は延期になっていた修学旅行を楽しみ，2年生は様々な場面で「先輩」としての生活がはじまり，1年生は高校生活に慣れてきたころかと思います。5月末には，1学期中間考査がありましたが，十分に自分の力は発揮できましたか。3年生は進路実現のための大事な考査の一つでしたが、自分の夢に一歩でも近づけたでしょうか。今回、しっかりできた人もそうでなかった人も、この考査での自分の取り組みを振り返って、次へと生かしましょう。

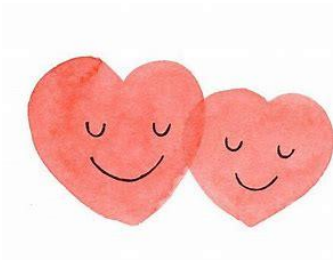
さて，この2カ月を振り返ってみて，今年度の学校生活はいかがですか。生徒の皆さんの中には「こんなはずじゃなかった」「これからどうなるのか」などクラスの仲間との人間関係や勉強のことでいろいろな気持ちを感じている人もいるのではないでしょうか。自分だけで悩まず、どんな些細なことでもいいので先生方に話を聞いてほしい！ということがあったら、担任・副担任の先生や教育相談係の先生、スクール相談員など話しやすい先生でいいので、ぜひ声を掛けてください。

あなたのこ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
22日（水）16:00～18:00
（1人30分程度です）

担当：臨床心理士　小川　佑香　先生

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」　など

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）
スクール相談員の河合奈津子（かわいなつこ）先生が
週4日（月・水・木・金）に相談にのってくれます。

なお、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！