

教育相談のお知らせ

新緑の美しい季節となりました。さて、4月にお知らせ致しましたように、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんをお迎えして教育相談を実施しています。6月と7月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

記

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

6月： 4日(水) 11日(水) 18日(水) 25日(水)
7月： 2日(水) 9日(水) 16日(水) 23日(水)



10:30 ~ 11:20 (授業中)……保護者からのご相談

11:55 ~ 12:35 (昼休み)……生徒本人、又は保護者からのご相談

13:00 ~ 14:50 (授業中)……保護者からのご相談

15:05 ~ 16:30 (放課後)……生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

2. 場 所 生徒相談室 (本館1階)

(生徒相談室前の階段下左手に待合場所があります)

3. 相談申し込み方法 (次のうちいずれかで)

- 直接相談室へ行って、中筋さんに話す。
- 保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。
- 保健室の西尾先生・岡崎先生を通じて申し込む。

【体罰・セクシュアルハラスメント・いじめ等相談窓口について】

本校では、生徒のみなさんが安全で安心な学校生活を送るため、「体罰・セクシュアルハラスメント・いじめ等相談窓口」を設置しています。心配なことや不安なことがありましたら、ぜひ相談してください。一人で悩むことのないように、相談窓口の教職員以外でも、相談しやすい教職員に相談してください。

《相談窓口担当者》

校長：原田 恵子

教頭：浅尾 悦司

教育相談担当者：徳永(主担)・浜野(1年)・本城(2年)・坂口(3年)

養護教諭：西尾・岡崎

スクールカウンセラー 中筋裕子さんより

新しい出会いがあり、環境が大きく変わる新学期。心も新たに勉強や部活を頑張ろうという目標を持つ人も多いかもしれません。

ところで皆さん、自分がどんなパーソナリティーの持ち主で、どんな感じ方、考え方をしている人間なのか、どの程度ご存じでしょうか？ 勉強にしても人間関係にしても、自分のことがわかっていれば、おのずと自分に向いた方法、向かない方法もわかってくるものだと思います。でも、案外自分のことってよくわからないし、日々の忙しい日常の中では、自分が何を感じていて、本当はどうしたいのか…なんてことは、後回しになっていることも少なくないと思います。

今年度は、このお便りを通して、私ってどんな人？ どんな特徴があるのかな？ ということを考えてみたり、少し自分とじっくり向き合ってもらえたらな、という願いをこめてお話ししたいと思います。

その1 ストレスの現れ方

新年度は、多くの人が色々な目標や期待を胸にスタートラインを踏む時期だと思います。その中で、うまく自分の波に乗れる人もいれば、思うようにいかず焦り気味になる人もいます…。ただ、誰にも言えることは、少し心身に無理がかかっている当たり前の時期だということです。ストレスを受けすぎていないかのセルフチェックができるとよいですね。



これは「こころ」のコップです。人によって、大きなコップもあれば小さなコップもあります。このコップに入っている水が、「刺激」や「ストレス」だと思って下さい。少しくらいは、水がたまっていなければ、コップはコップの役割を果たせない。でもあふれてしまった時…それは、そのコップのキャパシティを超えた「ストレス」や「刺激」が流れ込んだのです。

今、自分のコップに水がどのくらい入っているのか……それがわかりますか？

みなさんは、自分のストレス反応の現れ方を知っていますか？ 「頭が痛くなってしまう」という人もいれば「イライラして、人に当たってしまう」という人もいます。そのサインに気付かず無理を続けると、突然強い無気力になってしまったり、心身の病気になってしまうこともあります。

参考までに、簡単な自分でできるチェックテストを紹介しますので、セルフチェックしてみてください。

注) ただしストレス反応の現れ方はこれだけとは限りません

	○/×
からだがだるく、つかれやすい	
最近、気が沈んだり気が重たくなることがある	
無気力になる時間帯がある	
首や肩がこる	
眠れず、朝早く目が覚める or 朝起きられない	
食事が進まず、味がしない	
息が詰まって胸が苦しくなることがある	
のどの奥に物がつかえている感じがする	
人生がつまらなく感じる	
勉強などに身が入らず、何事にもおっくうである	

○の数が0～2：

軽いストレスはあるかもしれませんが、ある程度解消できています。

○の数が3～5：

少し疲れ気味の様です。リラックス・リフレッシュをこころがけ、続くようであれば周りに相談しましょう。

○の数が6～10：

かなりストレスが強い様です。続くようであれば、専門機関に行くことも考えましょう。まずは信頼できる人に相談しましょう。

♪ 次回は、「脳の個性を知ろう！（仮題）」です ♪