

相談室だより

Vol. 9

Hand in Hand

手に手をとって

しもつき
霜月

11月

令和2年(2020年)

11月

大阪府立佐野工科高等学校 保健人権部 教育相談係 発行

こんにちは、
相談室です。

近頃は日暮れも随分と早くなり、一日の終わりがとても早く感じられます。秋から冬へと移り変わっていく今の時期は、気分が落ち込むこともあるかも知れませんが、徐々に気温が低くなり、日照時間が少なくなっていく気候の変化が、心にも影響しているのではないかと考えられているそうです。

そんな中で、最近愉快でほっこりとした時間がありました。

先日の1年生の漢文の授業のことです。「己の欲せざる所は、人に施すこと勿れ」(自分が嫌だと思ふことは、人にしてはいけない。)という孔子の言葉を勉強したときのこと。

ひとりの子が、「嫌なこと言われたら、つい乱暴な言葉を相手に返したりするけど、俺これからこの言葉を言ってみよう。」と。

すると、

「そやなあ。ちょっと怒りおさまるかも。」

「かっこええ言葉やし、遣えるでこれ。」

「相手がわからん顔してたら、言葉の意味言うてやるわ。」

などなど、前向きで明るい言葉が飛び交いました。

そして、こんな言葉も……、

「逆に俺が言われたら、素直に反省したりして …… 笑、笑」

国語の授業では、いつもいつも「そんな言葉遣えへんしい。」とか「そんな古くさい言葉覚えてもしょうないやん。」「ほんまに役に立つんけ。」という言葉が返ってくるのに、何故か「己の欲せざる所は、人に施すこと勿れ」は、彼らの心に留まったようです。心に留まった言葉に共感の連鎖が生まれ、ここぞというばかりに友達関係の構築に活かし始めていることに、思わず心がにんまりとして、「いいぞ。いいぞ。」と彼らに小さなエールを送りました。

裏にも案内が続きます。





こころの
豆知識

皆さんは自分が抱えているストレスに気づかないまま、頑張り続けてしまうことがありますか。心も体も重くなってから気づくストレスでは、何もかもがしんどく感じるがあります。自分のストレスサインに早めに気づけるようになると、適切なタイミングで休憩をしたり、自分の気持ちにゆっくりと向き合えることができます。

心のサイン

- ◇ 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなったりする。
- ◇ ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする。
- ◇ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- ◇ 人づきあいが面倒になってさけるようになる。

体のサイン

- ◇ 肩こりや頭痛などの痛みが出てくる。
- ◇ 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目がさめたりする。
- ◇ 食欲がなく食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう。
- ◇ めまいや耳鳴りがする。
- ◇ 下痢や便秘をしやすくなる。



厚生労働省『こころもメンテしよう 若者のためのメンタルヘルスブック』から

上記のようなストレスサインに気づいたら、お昼休みの「心の相談室」に来てみてください。ストレスを軽減するには、まず話すことが一つの方法です。ストレスについて「話す」・ストレスを「放す」・ストレスから距離を「離す」、このサイクルを実行してみてください。

佐野工 心の相談室
12月2日（水）
淀川 t



12月 

部 屋 定時制棟の2階
時 間
お昼休み 12:45~13:10

スクールカウンセラー
臨床心理士

大畑 豊 先生の 教育相談

来 校 日

12月 1日（火）
1月 12日（火）
2月 9日（火）

保護者の皆様へ

スクールカウンセラー大畑先生の教育相談では、お子さんに関する様々な相談を受け付けています。高校3年間は中学生の時以上に心が大きく成長する時期です。学校では気を張っているお子さんも家庭では疲れた様子を見せることがあるかもしれません。お子さんのこと、学校のことなどで心配なことがありましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。