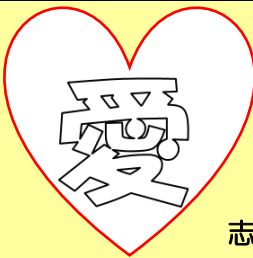


ビタミン



教育相談便り

2023/6/1

～6月号～

志貴野高等学校 保健・教育相談部

中間考査が終わりました。6月は梅雨の時期、長雨が続きジメジメとした空気がたどよい、気が滅入る人も多いかもしれません。学校には慣れたけれど、この時期が苦手という人も多いです。少しでも悩みがある人は…カウンセラーの先生やスクールソーシャルワーカーの先生と何気ないおしゃべりをして、気晴らしするのもいいかもしれませんね。

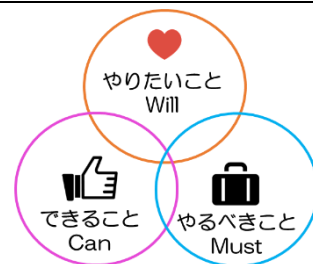
この「ビタミン愛」では、本校のSC・SSWの先生方からのメッセージをお届けしていきます。今回は安川SCです。ぜひ実践してみましょう。

やる気が出ないときの考え方

学校の宿題や、テスト勉強で、やる気が出なかったり、何も手につかなくなったりすることが、誰でもあると思います。ビジネス用語に、「Will・Can・Must」という言葉があります。就職活動や、企業の人事制度などで広く取り入れられている考え方です。やる気が出ないときに、モチベーションを上げるのに役に立つので、紹介します。

Will (やりたいこと)	自分が実現したいことや、叶えたいことなど、将来の夢や目標。
Can (できること)	自分ができることや、得意なことなど、自分のステータスになるもの。今できないことでも、成長したらできるようになることでもOK。
Must (やるべきこと)	今やらなければいけないこと。

この「Will・Can・Must」の3つがそろえば、モチベーションが上がり、意欲的に行動できるようになります。これらが1つでも欠けると、やる気が出なくなります。なぜか集中できなかつたり、続かなかつたりするときは、これらの3つがそろっていない可能性があります。



まだ将来の夢や目標が漠然としている人は、「なりたい自分」を具体的にイメージしてみましょう。他人から「そんなの無理」と笑われてもかまいません。自分でやってみたいと思ったことは、大切な目標です。

「自分は得意なことがない」と、自分にダメ出しをして苦しくなっている人は、できたことだけに目を向けましょう。どんなにささいなことでも、「これができるようになった」と自分の成長を楽しんでみましょう。

学校の宿題は、提出期限があって「Must」の要素が強いかもしれませんが。目標を高くし過ぎると、やる気が出なくなるので、ハードルを下げてみましょう。全部の問題をわかる必要はないので、「この前よりも、わかるようになる」ことが大切です。



カウンセリング予定 6月

カウンセリング予約は、
担任の先生か保健室まで♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
29	30	31	01	02 坂本SC 13:00~17:00
05	06 清水SSW 13:00~17:00	07	08 水野SC 13:15~17:15	09
12	13 清水SSW 13:00~17:00	14 安川ISC 14:00~18:00	15 水野SC 13:15~17:15	16 坂本SC 13:00~17:00
19	20 清水SSW 13:00~17:00	21 安川ISC 14:00~18:00	22 水野SC 13:15~17:15	23 坂本SC 13:00~17:00
26	27 清水SSW 13:00~17:00	28 安川ISC 14:00~18:00	29 水野SC 13:15~17:15	30 坂本SC 13:00~17:00

SC : スクールカウンセラー
SSW : スクールソーシャルワーカー

～心の健康★プチコラム～ 「“6月病”って何？」

5月の連休が明けるとちらほらと「5月病」という言葉を耳にしますが、近年では、「6月病」にかかる人が増えてきていることが注目されています。

5月病も6月病も、4月の環境変化によるストレスが原因となって起こる症状ですが、5月病が急性に起こっているものとするれば、6月病は慢性的に続くものといえます。

症状としては不眠、頭痛、めまい、吐き気、食欲不振などがあげられますが、梅雨の時期の不安定な気候も影響し、なんとなく体がだるく不調を感じるなど人によってさまざまな症状が現れます。

ストレスに対して上手に付き合うことができると、ストレス耐性もついてきます。ストレスと上手に付き合うポイントは、まず「ストレスに気づくこと」、そして、「自分にとって効果的な解消方法をいくつか用意しておくこと」です。例えば、友達とおしゃべりしたり、お風呂にゆっくり入ったりするなどの行動の対処法、好きな人のこと、好きな場所、好きな〇〇を思い出す認知の対処法を沢山用意しましょう。

また、たまには一日スマホを見ない日をつくって余計な情報を入れないようにして、心を整えることも大事な習慣です。そして、「寝る時間・起きる時間・朝ごはんの時間」を同じ時間になるように心がけると、体内で規則正しいリズムを刻み、体内リズムが整います。

参考：https://www.japa.org/tips/kkj_1906/