ビタミン愛

教育相談便り

２０２３／１２／１

～１２月号～

志貴野高等学校　保健・教育相談部

12月

今年も残り １ ヶ月となりました。寒さも増して、もうすぐ雪の降る季節ですね。そして、クリスマスにお正月、沢山のイベントが待っている季節です。今月は、水野 SC のお話です。ぜひ読んでみましょう！

あなたの心は元気かな？

近頃めっきり寒くなりましたね。今年は、秋を通り越して急に冬になったような感じがします。「この頃なんだか気分がいまいち、気持ちが落ち着かない…」なんてことはありませんか？

秋から冬にかけて、受けやすいストレスとしては、
「日照時間が短くなることでの睡眠の乱れ」「行事やイベントでの疲れ」「進学・進級などのプレッシャー」などがあげられます。

こころの不調の表れ方は、人それぞれです。

〇身体：頭痛・腹痛、肩や足などの痛み
〇行動：不眠、食欲低下、依存、自分や物を傷つける
〇気分：気力がわかない、イライラ、落ち込む

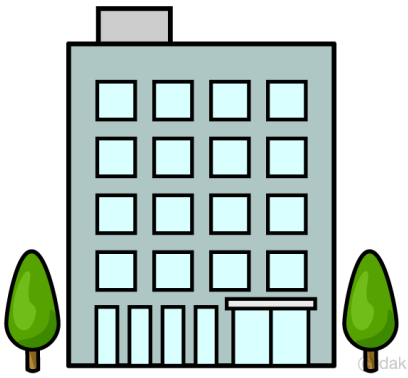
あなたは
どのタイプ？

さて、では、こころの調子を整えるにはどうしたらよいでしょうか。すでに自分にあった解消法を見つけているという人もいるかもしれませんが、いくつか紹介します。

① じゅうぶんな休養（良質の食事、睡眠、軽い運動）
② 何がストレスになっているか、考えてみる
③ ひとりで抱え込まずに、誰かと相談して客観的になる
④ 簡単なことから取り組む。「完璧」を求めない　　などです。

「青年期」でもある高校生のみなさんがかかえる不安や悩みとしては、「人間関係」「学業」「進路」が大きいのではないでしょうか。どれもとても大事なことで、深刻になることもあります。一方、いずれも自分の気もちや環境が変化することで、解決がみえてくるものでもあります。

人間として成長していく時に、悩みや不調はつきもの。自分を責めたり、諦めたりしないで、まわりの支えをぜひ活用してみてください。



カウンセリング予定

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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
27	28	29	30	01 坂本SC 13：00～17：00
04	05 清水SSW 13：00～17：00	06 安川SC 14：00～18：00	07 水野SC 13：15～17：15	08 坂本SC 13：00～17：00
11 坂本SC 13：00～17：00	12 清水SSW 13：00～17：00	13 安川SC 14：00～18：00	14	15
18	19 清水SSW 13：00～17：00	20 安川SC 14：00～18：00	21 水野SC 13：15～17：15	22 坂本SC 13：00～17：00
25	26	27	28	29

面談を希望する場合は、あらかじめ連絡してください。
＊来校予定日時は、変更になることがあります。
＊カウンセラーによる電話相談も可能です。（0766-22-3113）
担任、保健室の先生、教育相談係の先生に連絡してください。

～心理学★プチコラム～　「『Ｉ（アイ）メッセージ』で伝えよう」

みなさんは、友だちなどから「つらい」「苦しい」などの少し重い相談を受けた経験はありませんか？そんなときは、どうすればよいのでしょうか？

まずは、あなた自身の気持ちを落ち着かせることです。「せっかくここまで頑張ってきたんだから、そんなこと言うなよ」と言ってしまうと相手は否定されたと感じて心を閉ざしてしまいますし、「自分が何とか助けなきゃ」と感情が先走ってしまうと視野が狭くなってしまいます。

次に、「自分は心配している」ということを、はっきりと言葉で伝えてください。そのうえで、結論を急がないと約束してもらいましょう。

心配している気持ちを伝えるには、「Ｉメッセージ」で伝えることが重要です。「私には、あなたがつらそうにみえるから心配している」と、「私」を主語に伝えます。反対に「あなたはつらいはずだ」とか「あなたはこうしたほうがいい」などは、「You メッセージ」といわれるもので、相談主にとっては、突き放されたり、責められたりしたような印象を与えます。

「Ｉメッセージ」は、相談を受けたとき以外にも、自分の意見を伝えるときに重要な態度です。「Ｉメッセージ」を意識すると、コミュニケーションがスムーズにいきますよ。

参考　https://news.yahoo.co.jp/articles/33682d5bb5461003e0036f157ef5a621e7c01c3d?page=2