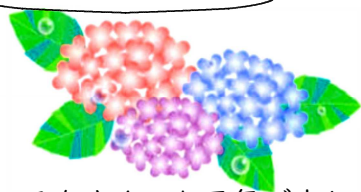


こころの天気図

第1号

令和2年6月5日(金)発行
敦賀気比高等学校・同附属中学校 教育相談室

メールアドレス sodan@tsurugakehi.ed.jp



お悩み、お聞きします

みなさん、お元気ですか。

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、5月から学年ごとの分散登校が始まり、本格的に学校が始まったのが6月1日からです。

こうした状況ですから、気分的には、ようやく新学期が始まったという印象を持っている人が多いのではないかと思います。そして、これからの新生活に対して期待に胸を膨らませていることと思いますが、その一方で、新しい生活なじめるのかなどの不安を抱えている人が、特に新入生には、少なからずいるのではないのでしょうか。

このように、**普段とは異なる環境で過ごした1週間**ですから、新入生だけでなく、在校生のみなさんにも、**何かしらの疲れがたまっている**のではないかと思います。

そこで、次のような症状がないかをチェックして、**心の疲れがないかを見逃さない**てください。

	症 状	チェック
1	何をするにも面倒くさい。	
2	まわりのことに興味や関心がなくなった。	
3	焦りや不安を感じ、イライラすることがある。	
4	よく眠れない(夜に眠れない、朝起きられない、など)。	
5	食欲がわからない。	
6	頭痛やめまい、動悸を感じる。	
7	抵抗力が落ちた気がする(風邪を引きやすくなった)。	
8	やる気が湧かず、学校に行くのに抵抗を感じる。	

こうした症状に思い当たるようならば、気軽に何でも話せる人に相談することをおすすめします。

誰かに何かを相談したからといって、すぐに困りごとが解決するわけではありません。

しかし、**今抱えている自分の気持ちを話すこと**によって、**ストレスになっていたことを発散する効果**があります。

また、話を聞いてもらった人から、「実は、自分も君と同じ気持ちなんだ」という話を聞くと、**何か特別なことだと思っていた悩みが、そうではなかったことに気づき、心が軽くなる効果**もあります。

そして、話をするときには、今の気持ちをどのように伝えたらいいのかを考えるわけですが、このことで、**自分が置かれている状況を客観的に見る**ことができるという効果もあります。

さらに、ストレスを減らし、心が少し軽くなり、自分自身を客観的に見ると、**今までとは異なる視点で物事が見られるようになる**わけです。

このことによって、時には**問題を解決する糸口を見つける**ことができるのです。

さっそく、誰かと話をしてみてください。

もし、**話をする人がいない**のであれば、「**教育相談室**」に来てください。

こうした話を聞かせてもらう場所が「**教育相談室**」ですので、気軽にたずねてください。



スクールカウンセリングのご案内

来月は、次の日程でスクールカウンセリングを行います。

気持ちが少し疲れて、誰かと話をしてみたいと思う人は、教育相談室まで申し出てください。

第1回 6月9日(火)

第2回 6月23日(火)

※ スクールカウンセラーの先生のご都合等で日程が変更になることもあります。