

教育相談だより

発行 教育相談だより 第8号
発行日 令和5年 3月 18日(月)
発行者 山梨県立中央高等学校
定時制 教育相談部



3月(彌生^{やよい})もあと少しで終わり、4月(卯月^{うづき})を迎えます。
うづきは、うえつき(植月)、うのはなづき(卯花月)、このはとりづき(木葉採月)、なつはづき(夏初月)、ばくしゅう(麦秋)、はなのこりづき(花残月)とも言うそうです。

年度の変わり目は大切な行事がいろいろとあって、ストレスや疲れをためやすい時期です。そこで、ストレスにさようなら！リラックス効果をもたらす5つの食べ物を紹介します。「クルミ」、「緑黄色野菜」「バナナ」、「ブルーベリー」、「ダークチョコレート」です。さらに、ストレスとうまく付き合う方法についてもご紹介します。

～ストレスとうまく付き合う方法～

1. ストレスを抱えやすいタイプ

- * 何事にもがんばる人
- * 自分の思った通りじゃないと気がすまない人
- * ささいなことや小さいことが気になる人
- * 真面目な人

2. ストレスが心と体に与える影響

- * 頭痛・腰痛・胃痛・食欲の低下・過度の食欲。
- * 気分が落ち込む。
- * いらいらする・落ち着かない。
- * 胸がドキドキする(動悸がする)。
- * 体がだるい・疲れやすい。
- * 集中できない。

3. 大事なシグナル

- * ご飯を食べられない。
- * 食べても味がしない。
- * ご飯がおいしいと思えない。
- * むちゃ食いがやめられない。
- * 夜寝られない。寝つきが悪い。
- * 夜何度も起きてしまう。目覚めが悪い。
- * 十分寝てもまだ眠い。
- * 朝起きようとしても起きられない。
- * 体がずっとだるい。
- * 眠っても疲れが取れない。
- * イライラがおさまらない。
- * 人やものに当たってしまう。
- * やる気が出ない。うつうつとする。
- * 何をしても気持ちが晴れない。
- * 理由もなく悲しい。涙もろい。
- * 今まで楽しめたものが楽しめない。
- * 本が読めない。

4. ストレスを軽くする方法

- * 休養をとりましょう。十分な睡眠を取ることはストレスに効果抜群です！
- * 目を閉じてゆっくりと呼吸しましょう。リラックスを司る副交感神経が働き出します。
- * スポーツ、音楽、映画、買い物、ドライブに行くなど、好きなことをしましょう。
- * 信頼できる家族・友人・先生などにストレスや悩みについて話してみましょう。誰かに話してみると心がずっと楽になったり、問題解決の糸口がつかめたりします。
- * 家族や友達と雑談して、大笑いするのも大きな効果があります。笑うことは、免疫力も高めます。
- * 毛布、ペットなど自分が好きな素材に触ることで、心が落ち着くことがあります。
- * ゆっくりとした曲を聴きながら、大好きなおいをかいてみましょう。リラックスできますよ。
- * 日頃からストレスをためないようにリラックス法やイメージ法を生活に取り入れることも効果があります。

いわゆる頑張り屋さんは、ストレスを抱えやすい傾向がありますが、上手にストレスと付き合うことができれば、人生がより豊かなものになります。「3. 大事なシグナル」にあるような**症状が複数現れて2週間以上続く**ようなら、まずは周囲の人や医療機関に相談してみましょう。悲観せずに、症状が軽いうちに適切な対処をしましょう。

教育相談室もみなさんの力になります。 ◎教育相談室の場所・・・3階・理科室の奥にあります。

《今年度のスクールカウンセラーの利用状況》



①相談件数：延べ179回

②スクールカウンセラーに相談した生徒の数(保護者・教師を除く)：延べ168名

※悩みは一つではない、いろいろな悩みが重なっている。

※悩むことが、その人にとって、プラスになり、成長のきっかけとなる。

※みんな悩んで大きくなった。

～悩みがない人なんていない～

生徒のみなさんは終業式をどのような気持ちで迎えていますか？

この時期は新年度を控え、新しいことへの期待を抱く一方で、不安な気持ちも入り交じる時期です。悩みがあったら相談してください。担任の先生がいます。授業の先生、部活の先生もいます。保健室の先生もいます。チューター（個別担任）制度もあります。スクールカウンセラーもいます。話すことで楽になることもあると思います。

悩みの悪循環から脱し、大人に話そう

人は悩みがある時、頭の中でいろいろ考えて解決しようとしています。すると、思考の悪循環の中に入り込んでしまい、もっと悩みが深まる場合があります。悩みは、頭の中で考えただけでは解決しません。実際に行動に移すことで、解決につながります。人間関係に悩んでいたら、人間関係の解決のために行動しよう。勉強のことで悩んでいたら、実際に勉強しよう。頭で考えるだけではなく、まず一歩前進、一歩行動をしてみましよう。

友だちは身近で一番相談しやすい相手です。お互いに悩みを相談し合い、一緒に成長していきましょう。ただし、悩みには深刻の度合いがあります。深刻な悩みは、大人に話しましょう。深刻な悩みは、友だち同士で聴き合ったり解決しようとする、悪循環に陥ってお互い同士で落ち込んでいきます。悩みが重すぎて受け止めきれないという状態です。

友人の相談を受けとめて、それを聴いて重たいなと思ったら、大人に相談することを勧めてみましょう。本校には相談されることに慣れている先生や、スクールカウンセラー、教育相談スタッフなど、相談できる相手がたくさんいます。ぜひ、大人に話してください。