



長く暑かった時期も過ぎ、もうすぐ冬休みを迎える。夏休みからこれまで、明窓祭や遠足、就職・進学の試験など、大きな出来事がたくさんありました。これまで頑張ったこと、もう少し頑張りたかったこと、どうしても頑張れなかったこと・・・を振り返って、残りの高校生活を充実させていきましょう。

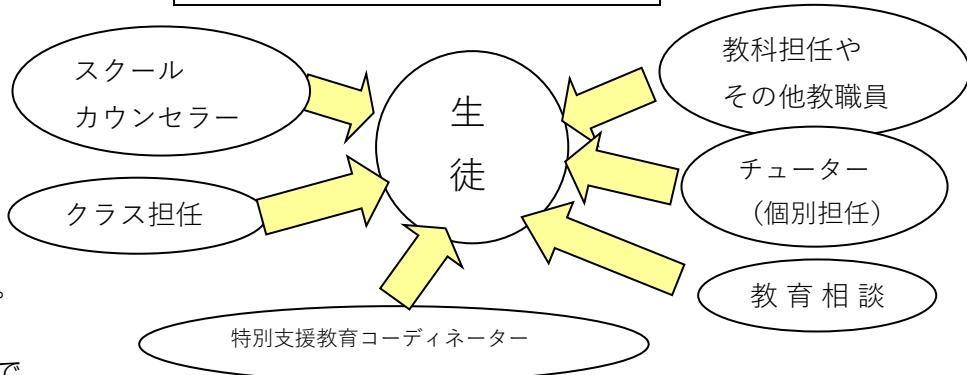
さて、皆さんは体調を崩した時にどうしますか？薬を飲んだり、病院へ行ったりしますね。では、気分が落ち込んだらどうしますか？趣味や遊びなど、自分に合った「リフレッシュ」「気分転換」をしたり、友達に相談したりするかもしれませんね。

こころの元気を回復するもっとも良い方法は、こころの負担になっている「不安」や「悩み」、「怒り」などの気持ちを、誰かに話して理解してもらうことです。つまりそれが、「相談」です。相談することで、自分の個性を知ることができ、新しい知識や技術を身につけようとする意欲もわき、人間的に成長もできるといった良い効果が期待できます。それが「カウンセリング」です。



「カウンセリング」はこころの健康をまもるため、学校はもちろん企業でも注目されていて、大勢の人がカウンセリングを受けています。自分の考え方の癖に気付き、様々な状態の自分を受け入れていくことができるようになります。自分を受け入れられると、他の人に優しくなれるので人間関係が良くなるメリットもあります。

## みんなの学校生活を支える人たち



相談（カウンセリング）→自分の考え方の癖（くせ）に気づく→自分の状態を受け入れる→他人を受け入れられる→他人に優しくできる→人間関係が良くなる→Happy♪

皆さんには進路のこと、将来のこと、友人や学校生活のことなどいろいろな不安や悩みがあると思いますが、大人とも相談する機会をぜひ持ってください。場合によっては、保護者にも担任の先生にも相談できないこともあるかもしれません。そんな時は、教育相談係やスクールカウンセラーにも相談をしてみてください。

## よく眠っていますか？ スマホは離れた場所に・・・

すっかり冬らしく、寒くなってきましたね。寒い夜は、暖かい布団やベッドでゆっくりと気持ち良く眠れるのが最高ですが、スマホでのゲーム・動画・SNSなどで十分な睡眠時間がとれていない人がいるようです。

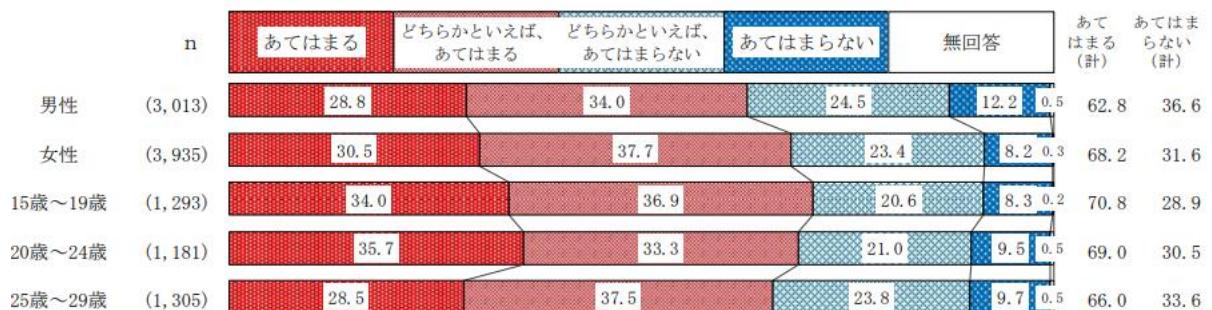
眠る前にスマホを見ると、スマホから発する光によって脳が「昼だ」と錯覚し、眠りに必要なメラトニンの分泌量が抑制されてしまいます。そうすると、眠りが浅い・眠れないなどの睡眠障害を起こしやすくなります。**眠る前はスマホを手の届かないところにおいて**ぐっすり眠れるように工夫しましょう。

裏面に続く

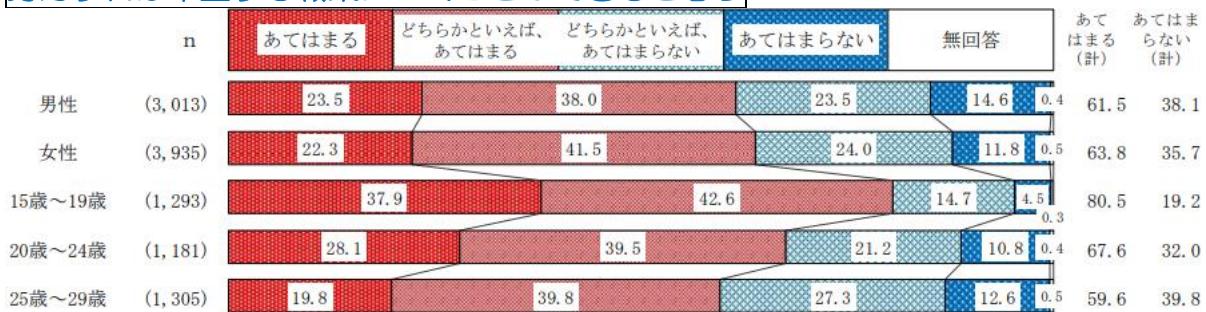


## 「こども・若者の意識と生活に関する調査」 こども家庭庁（令和4年度調査）より

### 今の自分を変えたいと思う



### 努力すれば希望する職業につくことができると思う



### ○職業選択について

卒業予定生の皆さんには、卒業まであと3か月を切りました。皆さんには、就職や進学などそれぞれの道を決めていると思います。進学する生徒も、いすれは働いて生活します。在校生は、将来どの方向へ進もうか迷っている人もいることでしょう。自分にどんな職業が向いているかを考える際には、能力から検討する方法と興味から検討する方法がありますが、興味・関心から検討する方法では、どの仕事に一番興味があるのか、自分自身が理解しておく必要があります。

**職業選択はパーソナリティ（人格）の表現である。**

職業選択の際には“職業興味”を重視すべきだと説いた人がいます。それは、アメリカの「ホランド」という心理学者です。きんこういん ふくしせつ 銀行員は福祉施設の人とは印象が異なりますね。教師は教師らしい人が、営業職は営業職、消防士は消防士、けいさつかん 警察官は警察官、サービス業はサービス業らしい人がなっていて、人間は自分のパーソナリティ（人格）に似た職業を選ぶことが多いと説きます。ホランドは「職業の選択とはパーソナリティの表現である。」と言っています。そのような意味でも、早く自分を知ることは進路決定にも大きく影響するでしょう。とはいえる自分の興味・関心がどの職業にあるか分からぬ人も多いでしょう。それを知るために方法として、「自分は何をして生きていきたいの？」と日頃からこの質問を投げかけてみることです。



### ○就労支援について

もしかして、アルバイトで困っていませんか？

- 自分ではがんばっているつもりなのに、認めてもらえない。
- 「仕事の覚えが悪い」「仕事が遅い」といわれてしまう。
- 指示された通りにやっているのに「違う」といわれる。
- 人間関係がうまくいかない。
- コミュニケーションがうまくいかない。
- 仕事が長続きしない。など



このようなことがあれば、教育相談係に相談してください。進路指導係や年次の先生方と協力して就労支援をしていきたいと考えています。



**1月のカウンセリング: 1/13(火)・14(水)・20(火)・23(金)。**

希望者は担任・教育相談係までどうぞ。