

# 教育相談だより 第1号

2023年5月発行

ごあいさつ

令和5年度がスタートして1か月が経ちました。

新しい授業科目や新しい教室には慣れてきましたか？ 連休が終わり、生活リズムが不規則になってしまっている人はいませんか？ これから中間考査や高校総体と大きな行事が続いていきます。体調をしっかりと整え、計画的に準備して取り組みたいものですね。

部活や勉強、地域での活動などに忙しい毎日ですが、疲れやストレスをため込まないようにするためのヒントを紹介します。

- ①いつもより早めに寝て、朝起きたら日光を浴びる
  - ②栄養バランスのいい食事をしっかり取る
  - ③体を動かす時間や自分の趣味の時間を作る
  - ④「ありがとう」、「嬉しい」、「楽しい」、「大丈夫」などのポジティブな言葉を声に出して言う
- ポジティブな言葉は相手のことも自分のことも前向きな気分にしてくれますよ。

もしつらい気持ちや不安な気持ちが続く時は、信頼できる先生や大人に相談してみましょう。また、友達が不安や悩みを抱えているときは、「信頼できる先生や大人と一緒に相談に行こう」と声をかけてみてください。スクールカウンセラーの先生と話したいときは、担任の先生か教育相談担当に連絡してください。

教育相談担当職員 荒木（職員室）、杉本（図書準備室）、古川尚（保健室）

## ◆スクールカウンセラー来校予定日（5～7月）

5月11日(木)午前    5月18日(木)午前    6月1日(木)午後  
6月15日(木)午前    7月6日(木)午前    ※来校予定日は変更になる場合があります。

スクールカウンセラーへの相談は、生徒だけでなく保護者の方もご利用いただけます。お子様の成長等についてご相談などありましたら、お気軽にご利用ください。

スクールカウンセラーへの相談を希望される方は、担任または教育相談担当（荒木・杉本・古川尚）までご連絡ください。

新年度が始まりました。本年度もスクールカウンセラーでお世話になります光武充雄（みつたけみつお）でございます。どうぞよろしくお願いいたします。

コロナ禍で日常生活が変わり3年が経ちました。このところ少しずつ感染が収まり、5月8日からはインフルエンザ並みの5類に移行されます。それに伴い、マスク着用、感染者の外出自粛、医療機関への受診、医療費の負担などが変わってきますが、どんな状況になっていくのか気になるところです。しかし、感染予防にはこれまでと同じように気をつけたいものです。

コロナ禍での子どもたち（大人も同じ）の傾向として、ちょっとしたことで不調におちいってしまう、身体症状や気分の落ち込みがいつもよりひどくでてしまう、衝動的な行為に走る、人間関係がうまくいかないなどが目立ったように思います。こうした傾向は今後も続くと思われるし、新型コロナウイルスの後遺症の問題も指摘されています。特に若い人たち（高校生にも）に、激しい頭痛や倦怠感などが起こるようで、欠席などにつながってしまうことが心配されます。こうしたことをお互いのごことして受け止め、支え合っていきたいところです。

しかし、暗いニュースばかりではありません。WBCでは若い選手たちが、チーム内でも、そして相手チームに対してもリスペクトし合いながら、感動的なドラマを見せてくれました。若い人たちはすごいと思うばかりです。

ともかく、若い人たちには、自分の可能性を伸ばしながら、楽しく充実した人生を生きてほしいし、学校生活をその足がかりの「自分づくり時間」にしてほしいと願っています。少しでも応援ができればと思います。どんな小さいことでも結構ですのでご活用をいただきますよう、よろしくお願いいたします。申し上げます。

スクールカウンセラー 臨床心理士 光武充雄