

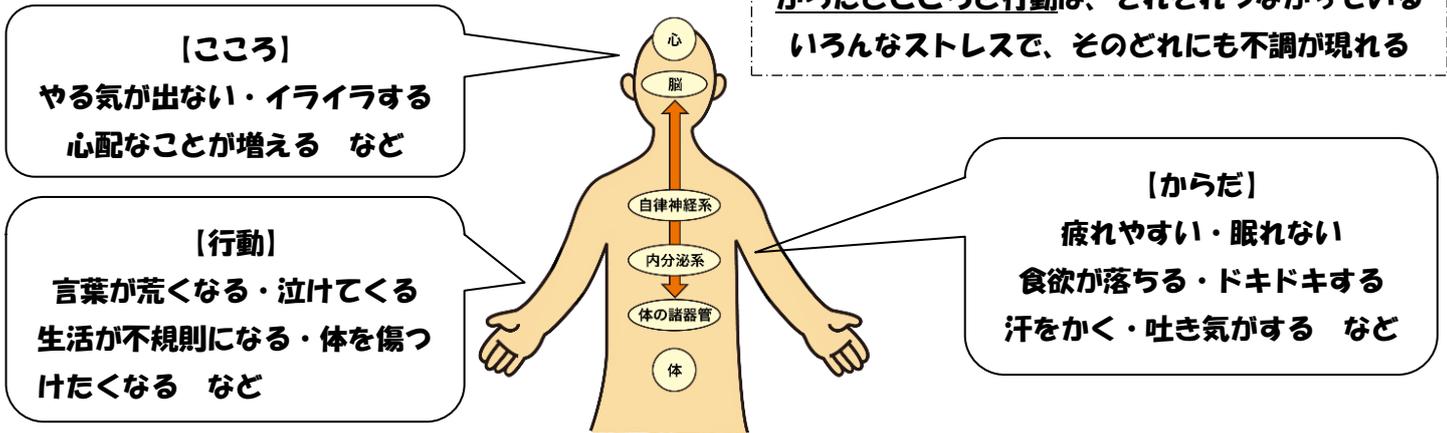


## 心のモヤモヤ、そのままにいませんか？

### 心の不調は、誰にでも起こること

高校生になって勉強や部活動、アルバイトなど、今までよりもいろいろな人や環境と関わるようになったと思います。いろいろな関わりやチャレンジで「自分らしさ」を見つけていく時期ですが、不安定な状況にすることが多いのも特徴です。しかも今年は臨時休業や行事の中止、先行きが分からない中、皆さんは様々な状況を色んな対処をしてきたと思います。どんな状況であっても、悩みを抱えること自体は自然なことなんです。

### こんな不調が起きていませんか？



### まずは、誰かに話してみよう！

「心配かけたくない」「こんなこと大したことじゃない」「いじられるかも」「大事にしたくない」  
「助けてほしいけどうまく伝えられない」「気合でなんとかしないと」「打ち明けることが恥ずかしい」  
なんてことは、考えなくて大丈夫です！

- 友達も同じようなことで悩んでいるかもしれない
- 周りの大人も経験してきたことかもしれない
- 自分だけじゃ抱えきれない

誰かに話すことで心の中を整理したり、自分を客観的に見たり、  
思っていたよりも気持ちが楽になりますよ！



### その“誰か”の見つけ方

その“誰か”は、他の人がうまく相談できた相手であっても、自分にとって話しやすい相手とは限りません。思ったような反応が返ってこなかった時、その相手も自分も悪くないんです。でも「違う」と感じて、その人だけで相談を終わらせないで、他の人にも話してみよう。力になれる人は何人も周りにいます。

どんな人に話したらよいか、迷ったときは「どんなふうに聞いてもらいたいか」を考えてみよう。

### 放っておかないでほしい！

特に、下の枠に書いてあることが当てはまる、または周りの人に当てはまりそうなときは放っておかないで、必ず相談に来てください。

- |                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| ○ ご飯が食べられなくなった、吐くほどご飯を食べてしまう | ○ 体を傷つけずにはいられない      |
| ○ 恐怖心が消えない                   | ○ 眠れなくなった、異常に寝すぎてしまう |
| ○ 消えてしまいたいと思う                |                      |
| ○ 生きているのが辛いと思う               | ○ 涙が止まらない            |
| ○ ゆううつな気持ちが続いている             | など                   |

# 自分の個性を見よう

人にはそれぞれたくさんの側面や役割があります。例えば“蔵工の生徒”でもあるし“〇〇中の卒業生”でもある。ある人には“親友”、別の人からは“他の科の先輩・後輩・同級生”、家では“お兄さん・お姉さん”や“孫”かもしれないし、アルバイト先では“新人さん”かもしれない。電車の中では“いつも会う高校生”と思われるかもしれない。

では、いろんな側面を持った“自分の個性”って何だろう。自分の強み・弱み、周りの人から見えている自分ってどんな自分なんだろう。自分の個性を知ること、自分の強みを伸ばせるようになるし、自分の弱いところや考え方のクセに気づいて、自分を励ましたり行動することにつながります。

## 自分の強み・弱みを書いてみよう

思いつくことを少なくとも3つ書き出してみよう。そして周りの人にも聴いてみよう。

自分の強み（得意なこと）は何だろう…

自分の弱み（苦手なこと）は何だろう…

周りの人からは、どんな個性があるとされていますか？

弱み（苦手なこと）を、  
リフレーミングしてみよう！



## リフレーミング辞書

人は自分だけの価値観で物事のよしあしを測りがちですが、人にはあなたが短所と思っている性格も長所に見えているかもしれませんよ。

私って… あなたって…	リフレーミングすると	私って… あなたって…	リフレーミングすると
がんこ	意志が強い、信念がある	はっきり断れない	相手の立場を大切にしている
すぐ調子にのる	雰囲気をもくする	口べた	うそがつかない
きびしい	責任感がある	だらしがたい	細かいことにこだわらない、おおらか
生意気	自立心がある	甘えん坊	人にかわいがられる
優柔不断	じっくり考える	あわてんぼう	行動的、思い切りがいい
変わっている	味がある、個性的	目立たない	和を大切にしている
でしゃばり	世話好き、人の役にたきたい	いばってる	自分に自信がある、堂々としている

もっと詳しく知りたい、うまく書けなかった、

## 客観的に知りたい人！

“エゴグラム”などのテストを保健室や相談室で用意しています。普段からの心や体の健康に役立てる以外にも、進路活動で役立てられるかもしれません。放課後や休み時間に、気軽にどうぞ。

## ★2月・3月のスクールカウンセラー来校日★

≪2月≫ 18日(木)・25日(木)

≪3月≫ 4日(木)・11日(木)

18日(木)・25日(木)



予約優先ですが、空いているときは当日でも面談できます。予約は保健室または担任の先生へ伝えてください。

## 保健室からのお願い

年度末になります。スポーツ振興センターの申請や予防接種記録、健康診断の治療報告書などの提出は早めをお願いします。特に3年生で未提出書類のある人は早急に提出しましょう。

