



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。いろいろな人たちとの関わりやたくさんの挑戦をするなかで「自分らしさ」を見つけていく時期ですが、心身ともに不安定になりやすいのも高校生ならではの特徴です。今年も先行きが分からない中、皆さんはこの状況を色々な方法で対処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です。

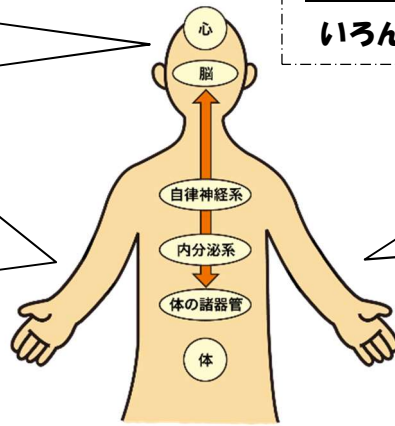
こんな不調が起きていませんか？

【こころ】

やる気が出ない・イライラする
心配なことが増える など

【行動】

言葉が荒くなる・泣けてくる
生活が不規則になる・体を傷つ
けたくなる など



からだところと行動は、それぞれつながっている
いろいろなストレスで、そのどれにも不調が現れる

【からだ】

疲れやすい・眠れない
食欲が落ちる・ドキドキする
汗をかく・吐き気がする
お腹が痛くなる など

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」「おおごとにしたくない」
「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」
そんなことは、考えなくて大丈夫です。

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な」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、必ず一度カウンセラーさんや担任の先生、保健室へ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 |

★2月・3月のスクールカウンセラー来校日★

≪2月≫ 10日(木)・17日(木)・25日(金)

≪3月≫ 3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木)

予約優先ですが、空いていれば当日でも面談できます。1445 教室に気軽にどうぞ。



自分の「心の強み」を知ろう

悩みや傷つくようなこと、嫌になったり苦しい状況になったときには、ひとそれぞれ逆境から立ち直るための「心の強み」を持っています。その力のことを【レジリエンス】と言います。まずは自分の心の強みを知ろう！

★以下の項目で「自分に最も近いもの」を5段階の中から1つ選んでください。

質 問	あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	とてもあてはまる
① どんなことでも、なんとかかなりそうな気がする	1	2	3	4	5
② 昔から、人との関係をとるのが上手だ	1	2	3	4	5
③ たとえ自信のないことでも、結果的になんとかなると思う	1	2	3	4	5
④ 自分から人と親しくなることが得意だ	1	2	3	4	5
⑤ 自分は体力がある方だ	1	2	3	4	5
⑥ 努力することを大事にする方だ	1	2	3	4	5
⑦ つらいことも我慢できる方だ	1	2	3	4	5
⑧ 決めたことを最後までやり通すことができる	1	2	3	4	5
⑨ 困難な出来事が起きてても、どうにか切り抜けることができると思う	1	2	3	4	5
⑩ 交友関係が広く、社交的である	1	2	3	4	5
⑪ 嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールすることができる	1	2	3	4	5
⑫ 自分は粘り強い人間だと思う	1	2	3	4	5

★それぞれ合計得点を出して、自分に当てはまるものはどれが見てみましょう。(複数あっても問題ありません)

結 果	
Aタイプ	≪① ③ ⑨ の合計が10点以上≫ 嫌な出来事も、見方を変えて、ポジティブに捉えなおすことが得意
Bタイプ	≪⑤ ⑦ ⑪ の合計が10点以上≫ 嫌な出来事があっても、うまく気持ちを切り替えて落ち着くことができる
Cタイプ	≪② ④ ⑩ の合計が10点以上≫ 困ったときには誰かにちゃんと助けを求めたり、助け合ったりすることが得意
Dタイプ	≪⑥ ⑧ ⑫ の合計が10点以上≫ 困ったときには状況をよくする方法を考えて、解決に向けて行動することが得意
Eタイプ	≪A～D いずれも10点未満≫ あまり焦って動かずに、状況がうまくいくまで待ったり「あるがまま」に任せたりすることが得意

少年写真新聞社 心の健康ニュース No.432号より

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。

【感染症の予防について、改めてお願いします！】

学校内でも新型コロナウイルスの陽性者・濃厚接触者が増えています。集団生活の場である学校では、1つのきっかけが積み重なって集団に広がっていきます。①毎日の健康観察の徹底、②体調に不安を感じたら登校前に相談すること、③家族の中で体調が悪い人がいた場合は無理せず自宅待機すること を改めてお願いいたします。

またマスクを外している間の行動の見直しや、咳・くしゃみのエチケット（飛沫感染予防）、手洗い・手指消毒（接触感染予防）、よく休み・栄養を取って適度に体を動かす（宿主の抵抗力）ことを心がけて行きましょう！

そろそろ学年末考査、夜更かしや無理をして体調を崩す生徒が増えてきます。生活の見直しもしましょうね。