

教育相談だより No. 5

自分を大切にしよう～大切なあなたに伝えたいこと～ 一人で悩んでいませんか？

ついこの間休校が開けたと思ったら、あっという間に考査が終わり夏休みに突入です。振り返れば、学校が始まってからは無我夢中で日々を過ごしてきたのではないのでしょうか。新しい生活様式や新しい環境によろやく慣れてきたように感じる人、まだ慣れないうちに夏休みになってしまうという焦りを感じる人など様々いると思います。そこで、今回は「SOSの出し方」をテーマにしました。「ストレスとは何だろう」「悩んでしまったらどうすればいいだろう」「近くの友達が悩んでいたらどうすればいいだろう」と考えたことはありますか？

○大切なあなた

生まれたてのころ、ただ笑うだけで周りの人も笑顔になりました。でも赤ちゃんのころは「おなかがすいたよ」「おむつを替えてよ」なんて、言葉では伝えられないし、自分でもできません。みんな、誰かに見守られて、誰かに助けられて成長してきました。そんなみんなはひとりひとりが、大切な存在です。

○ストレスとは何か



人生にはいくつも乗り越えないと行けない困難があります。幼稚園や保育園のころ、小学校に入学してからの6年間、中学校入学など、それぞれの場面で、困難なことは必ずあります。それを乗り越えていかなければなりません。

国の調査では、12歳以上の人で、悩みやストレスがあると答えた人は47.7%、ないと答えた人は50.7%と、多くの人が悩みやストレスを抱えていることがわかります。

書道家あいだみつおさんの詩にこんな詩があります。

ぐちをこぼしたっていいがな 弱音を吐いたっていいがな (1)
たまには涙をみせてもいいがな (2)

(1)(2)にどんな言葉が入るかわかりますか？(1)人間だもの(2)生きているんだものが入ります。つまり不安や悩みは誰にだってあるということです。では何が悩みや不安になるのでしょうか。悩みの1つがストレスです。ストレスとは、様々な刺激によって、心や体に負担がかかった状態を言います。ストレスの原因は様々です。

勉強 容姿 性格 学校生活 友達 異性 家族 そして天候(雨, 晴, 暑い, 寒い)

そんなこともストレスになり得るのです。しかし、一概にストレス全てが悪いというわけでもありません。適度なストレスは、時として自分を高めることもあるからです。例えば、部活動で試合前に緊張していても、よーし頑張ろうと思える時もあります。しかしながら、ストレスが大きすぎたり、長く続くと心や体に影響がでます。おなかが痛い、いらいらする、眠れなくなる、食欲がなくなるなどです。

普段の何も無い時の気持ちを50点、気分が良い時は100点に近づくとすると、次のような悩みが起きたら何点ぐらいになるでしょうか。

●忘れ物をしてしまった ●先生にしかられた ●友達とけんかをしてしまった ●悪口を言われて無視をされ、いじめられている気持ちになった ●大切なペットが急に亡くなった

もっとも大きな不安やショックを受けたり、ストレスを受けたりすることが起きて、気持ちがどん底に落ち込んで0点になった時、あなたならどう解決するでしょうか？

今あなたが、一番気持ちが落ち込んだ状態になったとして、あなたはどのように解決しますか。少し考えてみてください。

○悩んでしまったどうすればいいだろう

ストレスの解決の方法は様々です。例えば、**大声を出す・好きなものを食べる・好きな音楽を聴く・スポーツをして体を動かす・よく寝る・大声で笑う・好きなドラマを見て泣く**など、人によってそれぞれです。いつもやっている悩みの解決の方法で解決しないときは、1人で悩まないください。よい解決の方法は何だと思えますか。実は、**身近にいる信頼できる大人に話す**ことです。近くにいる大人はあなたと同じように様々な悩みを乗り越えてきています。きっと相談することで、力になってくれるはずです。

●家族 ●担任の先生 ●地域の人 ●部活動の顧問の先生 ●小学校や中学校など母校の先生など、相談しやすい人に話をしてみてください。悩んでいるときは、孤独な気持ちになりがちですが、**必ず近くには話を聞いてくれる大人がいます。あなたは一人ではありません。**

できれば、1人でなく2人でも3人でもあなたの周りにはいる大人に、悩んでいる気持ちを打ち明けてみてください。人はだれでも悩みますから、その時に相談することは恥ずかしいことではなく、ごく普通のことです。

一人で悩まないください。誰かに相談すること。それが、なによりあなたを、自分を大切にすることです。

○近くの友達が悩んでいたらどうすればよいか

悩みは目に見えませんから、自分から言わない限りは他の人に気づかれることはほとんどありません。ただし、本人が「悩んでいる」と自覚していない、一人で悩みを抱え込んでしまっているなどの場合、知らないうちに「異変」が起こり、周囲の人にも分かる場合があります。それは家族であったり、友達だったり、近くの人に「**いつもより元気がない**」「**消えてしまいたいと言う**」「**妙に明るくふるまう**」「**怒りっぽくなった**」「**急にやせた**」「**生活習慣が変わった**」などの様子があれば、そっと寄り添ってあげてください。気の利いた言葉や助言などを無理に言おうとせず、一緒にいるだけでもよいのです。もしできるならば、声をかけて心配をしている気持ちを伝えてあげましょう。

○相談された場合どうすればよいか

もし相談されたら、しっかりと受け止めて、「よく相談してくれたね。」と言ってあげましょう。大切なことは、「あれ？」「何か違うんじゃないかな？」と思うことでも、否定はせずまずは最後まで話を聞いてあげることです。誰でも自分の「それは違うよ。」「あなたがおかしいんじゃない？」など言われてしまうと相談することに臆病になってしまいます。むしろそれが怖くて相談できずにいる人もいます。話を聞くだけでいいのです。それがしっかりと受け止めるということです。そして一緒に信頼できる大人につないであげてください。一緒に行ってあげるだけでよいです。そっと寄り添って話を聞いてあげると、悩んでいる友達にとって、それだけで力になります。

9月の相談日(予定): 3日、10日、17日、24日
 10月の相談日(予定): 1日、8日、15日、22日、29日 ※ は、11:00~15:00
 問い合わせ先 電話: 0479-25-0311
スクールカウンセラー 椎名 郁(しいな かおる) **教育相談係** 1年次 平野 2年次 加瀬由
 3年次 佐久間 藤原(生徒指導部長) 辰野(3年次) 寺口(養護) 石金(養護) 坂本(SSW)
 ※来校日や時間帯の変更がある場合は、ホームページ・電子掲示板(年次室前)でお知らせします。
 分からないことがあれば上記の教育相談係に相談してください。

○その他の相談方法につて (Line や電話による相談受付等)

身近に相談できる大人がいなくても、本校には教育相談係の先生やスクールカウンセラー(SC)がいます。自分自身ではなく家族など自分の身近な人のことでも、心配ごとがあれば本校にはスクールソーシャルワーカー(SSW)がいます。保護者の皆様も同様にご活用いただけます。

学校や先生には相談しにくい…会って話をする時間がとれない…大丈夫です! 校外にも様々な悩みに応じた相談機関の人たちがおり、皆さんの相談にのってくれるサービスもあります。本校ホームページ「在校生の皆さんへ」—「教育相談・セクハラ相談」を参照してください。フリーダイヤルで24時間対応のものもあります。

夏休み前、全生徒に配付した名刺の大きさのこの「カード」です。

【表面】

そっと悩みを相談してね
~SNS相談@ちば~



相談する前に、LINEの公式アカウントを友だち登録してね。
 今は悩みがなくても、いつでも相談できるように登録してね。



どんな悩みでも相談してください。
 相談対象: 県内の中学・高校・特別支援学校に通う中高生
 *保護者の方のご相談は、電話相談をご活用ください。
 相談期間: 毎週水曜日と日曜日
 ※8月27日(木)~9月5日(土)、1月7日(木)~1月9日(土)
 3月25日(木)~3月27日(土)は、毎日相談を実施
 相談時間: 17時から21時まで

千葉県教育委員会

【裏面】

いじめ・不登校・児童虐待・学業に関すること・性に関すること。
 学校内外のどんな悩みでも相談してください。
あなたの相談内容やプライバシーは守られます。
 ただし、あなたの生命や身体等の安全が害される恐れがある場合は、関係機関等に連絡することがあります。
 *保護者の方のご相談は、電話相談をご活用ください。



混雑をしている時間帯はつながりにくなります。
以下の電話での相談も活用ください。

子どもと親のサポートセンター	0120-415-446
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310
千葉いのちの電話	043-227-3900
子どもの人権110番	0120-007-110
チャイルドライン千葉	0120-99-7777
よりそいホットライン	0120-279-338
児童相談所全国共通ダイヤル	189

千葉県
 マスコット
 キャラクター
 チーバくん