

# 教育相談室だより

令和2年4月 第1号

発行：県立千葉南高等学校

校長：富田 昌宏

スクールカウンセラー：梅田彩

## 千葉南高校の皆さん

はじめまして、今年から月に1回程、スクールカウンセラーとして勤務することになった梅田です。千葉県内の高校でスクールカウンセラーとして6年目勤務しています。また、他の勤務先では、小学校・中学校でのスクールカウンセラーもしています。

月に1回と、とても限られた日数ですが、親や先生には少し話しにくいこと、ちょっと身近な人ではなく、離れた人に聞いてもらいたいなということもあると思います。

1年生は、初めての高校生活に戸惑うことも多いと思います。2年生、3年生もクラス替えや部活でも先輩として、立場や責任が変わり、また新たな悩みが出てきていると思います。

高校生は、心も身体も成長し、変化も大きいため、さまざまな悩みを抱える時期です。

成長した分、親や先生に心配されることや、周囲に知られたくないと思い、一人で抱え込んでしまうことがあります。一人で悩み、友達に相談しても解決せず、モヤモヤした気持ちや憂うつな気持ちが晴れないこともあると思います。

そんな時はスクールカウンセラーを活用してください。一緒に悩みについてどうしたらいいかを考えます。

すぐには解決できないこともあると思いますが、一緒に問題を整理したり、考える中で具体的な工夫の提案をしたり、前向きになれるようにサポートします。

これまで私のところには、高校に入ったけれど思い描いていた高校生活と違い戸惑っていること、友人関係のこと、親子関係のこと、部活動のこと、勉強や進路のこと、気持ちのコントロールやこんな時はどうしたらいいのか？という相談がありました。スクールカウンセラーの仕事ってどんな仕事？と聞きに来た生徒もいます。

「こんなことで相談していいのかな？」と思わず、どんな相談でもかまいません。気軽に利用してもらえたら嬉しいです。

### \*ご家庭で心がけていただきたいこと\*

#### ・不安が強いお子様へ

子どもたちの中には、自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱いたり、入学、進級への不安が増したりと、いつもと異なる反応や行動がみられることがあるかもしれません。腹痛・不眠・食欲不振・気持ちの不安定さなどは一般的に起こりやすいことです。

また、自宅待機という隔離された状況にあると、私たちは次のような様々な感情や反応が生じることがあります。

「将来について心配になる」

「自由が制限されることで、怒りや不安を感じる」

「起こりうる最悪の事態を考えて思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まる」

「自分自身の今までの行動がもしかしたら潜在的な感染の原因となってしまったかもしれない、と自分を責める」

「他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じる」

「イライラしたり腹を立てやすくなる」などこうした反応が生じるのはとても自然な事です。まずは、安心させてあげてください。体調不良を和らげる体によいことを取り入れ、十分に休憩をさせてあげましょう。

### ・家族と一緒に過ごす時間をつくる

忙しい毎日の中で時間を合わせるのが難しいですが、一緒にお茶を飲む、のんびり談笑する、卓上ゲームや学習を一緒にやるなどがおすすめです。また、子どもが興味を持っていることを話題にすると自然に会話が膨らみます。子どもは、周囲の大人が和やかで笑顔だと安心します。また、子どもたちの笑顔をみることで私たちの大人も、安心できると思います。卒業や進学への不安や期待を一緒にお話できるとよいですね。



### ・生活リズムの調整

スマートフォンの普及や休校により、自分の生活を管理する意識や知識を子どもたちが身に付けていくことが必要になっています。体内時計を意識すると、身体の様々な働き(体温調節やホルモンバランス・睡眠リズム)を整えることができます。身体の状態を保つ工夫は心身の癒しにつながります。

- ◇適度な運動を日中に取り入れる
- ◇就寝3時間前までには食事を終える
- ◇眠りに入りやすい環境をつくる



例：電気を消す・布団の中でスマホを使用しない(スマホの光も刺激になります)



- ◇朝はカーテンを開ける
- ◇翌朝の行動をシュミレーションする
- ◇仮眠や昼寝は少なめにし、毎日の睡眠リズムをずらしすぎないようにする。
- ◇45分～1時間ごとにやっていることを変える



長時間同じことを続けると集中力が落ちたり・依存につながりやすくなったりします。学習やTV・ゲームなどはとくに、小まめな休憩や時間設定が心がけられるとよいでしょう。

### おすすめすること

- ☑感情をありのままを受け止めましょう。

自分のこころの状態や今必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持ちましょう。

- ☑出来ることや場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするように心掛けましょう。例えば、絵を描いたり、お気に入りの本を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動などを行うのはどうでしょうか。



- ☑活動的であるように心掛けましょう。書きものをしたり、ゲームをしたり、クロスワードや数独パズルをしたり、頭を使うゲームを考案したりするのも良いでしょう。

- ☑苦しい状況であっても、ユーモアのセンスをもてるようになると良いでしょう。

ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段になるものです。笑顔や、小声でくすっと笑うだけでも不安感やイライラ感を和らげることができます。