

教育相談室だより

千葉県立松戸国際高等学校

2019. 4月

★ あなたの心、元気ですか？

新生活・新学期が始まります。期待・希望・夢が膨らむと同時に、緊張感・不安感も同居して複雑な心模様だと思います。

高校生の時期は、親の保護から巣立って自分自身を見つめつつ、友人関係を深めてお互いに成長をとげていくとても繊細な年代です。他人に自分はどうか映っているのか、異性は自分をどう見ているのかとても気になり、自信がなくなったりどこかへ逃げ込みたくなったり、迷いや悩みが多くなります。



そんな気持ちになるのは、あなただけではありません。心が行きづまった時には、恥ずかしがらず先生方に話してみてください。保健室の先生や担任の先生や話しやすい先生に気軽に相談してみてください。

★ ストレス対処法

- ◇ 小さな苛立ちがあるときは、取りあえず休憩しましょう。
- ◇ 音楽を聞いたり、散歩して空や草木を見たり、体操や軽い運動で心を整えましょう。
- ◇ 問題を整理して、解決のための選択肢を考えてみましょう。
- ◇ 自分の手に余る問題については、親しい人（家族・友人・先生等）に相談しましょう。
- ◇ 事故や失敗など起きてしまったことに対しては、親しい人に話して気持ちを整理しましょう。
- ◇ 悲観的に考えてしまう時は、本当にそう考えるしかないのか、疑ってみましょう。
- ◇ 問題を完璧に解決しなければならないと思いつぎないようにしましょう。
- ◆ ストレスを解消する元気もない時は、休養をしっかりと取り専門家に相談しましょう。

※ 本校にはスクールカウンセラーが配置されていません。

※ 「グループ校のスクールカウンセラー」「子どもと親のサポートセンター」「児童相談所」等、県・市町村の相談窓口や、「医療機関（心療内科・精神科）」に相談したい場合は、情報提供いたしますので、養護教諭または担任にお申し出ください。