

～カウンセリングだより～

# こころの天文台

若松商業高等学校  
生徒指導部 教育相談係  
第2号  
令和元年10月1日

2学期になって1ヶ月が過ぎました。夏の暑さもようやく落ち着き、会津の短い秋がやってきました。皆さんは部活動や進路活動で忙しい毎日ですね。新学期が始まって疲れが取れなかったり、朝起きるのが辛く感じたりする人もいるでしょう。体と心はつながっています。体だけを休めるのではなく、心も軽くしてあげましょう。友だちと話したり、部屋の掃除をしたり、自分なりにリフレッシュできることやストレス発散になることを見つけられるといいですね。

また、何か悩んでいることや困っていることがあれば、一人で抱え込んでしまわずに周りの大人に相談してみましょう。親、クラス担任、部活動顧問、教科担当者、養護教諭、スクールカウンセラーなど誰でもかまいません。視点の違うアドバイスを受けることで道が開けるかもしれません。毎週木曜日に実施しているスクールカウンセリングはすべての人に開かれています。もちろん、相談内容が漏れることはありません。気軽にお話をしに来てみませんか。

## 「今、みなさんのこころの状態はどうか？」

こころの中がモヤモヤしている…。何だかイライラしてしまう…。この時期は、新しい生活に慣れる頃でもありますが、こころにストレスがたまっている状態も見られる頃です。そこで、ちょっと、自分のこころの状態を見てみましょう！！

### 次の項目にあてはまる数を数えてみましょう！

- 朝、気分よく起きられない。
- 些細なことで、泣いたり（泣きたくなくなったり）する。
- 夜、よく眠れない。
- 最近、気分が沈んでしまう。
- 食欲があまりない。
- 便秘をしている。
- 胸がドキドキする。
- 何となく疲れる。
- 勉強や部活に集中できない。
- 今の生活は充実していると思わない。

#### 0～3個の人

落ち着いているいい状態。この状態をキープしよう。

#### 4～6個の人

ちょっと疲れぎみ。好きなことをしてストレス解消してみよう！

#### 7～10個の人

だいぶ疲れているかも…。誰かに話をしてスッキリしよう。

## スクールカウンセラーより

私たちは何かにつまずいたり、時には気持ちが落ち込んだりすることがあります。それは生きていく上で普通のことです。そんな時、音楽を聴いたり、運動をしたり、人とおしゃべりをしたりして良くなればいいと思います。若商にはスクールカウンセラーもいますので、ぜひご利用ください。話相手でも何か力になれるかもしれません。保護者のみなさんの来室も歓迎です。

### <スクールカウンセリングを希望するときは…>

時間を約束して確保するために、あらかじめ相談申込書に記入して佐藤八重子先生（保健室）に申し込んでください。相談申込書は、職員室前、保健室前、相談室前、昇降口の掲示板にあります。