

# カウンセリングだより



令和5年6月30日  
第4号  
倉敷市立玉島東中学校  
文責 生徒支援コーディネーター名越

梅雨とはいえ、毎日の日ざしも強くなり、真夏のような天気が続いていますが、皆様いかがお過ごしですか。

さて、6月17日(土)から行われた備南東地区総体はいかがでしたか。3年生にとっては3年間の集大成ということになりますが、日々積み重ねてきた力を発揮することができたでしょうか。今年から以前のように観客も入り、応援に力をもたらしたことでしょう。目標を達成し、願った通りの結果が出た人もいれば、そうはいかずに悔しい思いをした人もいるでしょう。でも、結果だけにとらわれないでください。入部してからずっと一緒に過ごしてきた仲間や顧問の先生方は、あなた方がどれだけ一生懸命練習に励んできたのを見てくれています。保護者の方々も分かってくれています。結果だけではなく、過程もとても大切なのです。振り返ればたくさん思い出があるのではないかと思います。

1学期もあつという間に残りわずかとなりました。元気に乗り切るには、“早寝早起き朝ご飯”と言われるように、規則正しい生活リズムを維持することが一番大切だと思います。熱中症対策にもなります。期末考査期間中ですが、帰宅してからの時間を上手にやりくりして、睡眠時間を少しでも多く取ることができるよう心掛けたいものです。

## ◎子は親の鏡

### 『ロシー・ローソルト』

けなされて育つと、子どもは、人をけなすようになる  
とげとげした家庭で育つと、子どもは、乱暴になる  
不安な気持ちで育つと、子どもも不安になる

「かわいそうな子だ」と言つて育つと、子どもは、惨めな気持ちになる

子どもを馬鹿にすると、子どもも人を蔑むようになる

親が他人を羨んでばかりいると、子どもも人を羨むようになる

叱りつけてばかりいると、子どもは「自分は悪い子なんだ」と思ってしまう

励ましてあげれば、子どもは、自信を持つようになる

広い心で接すれば、キル子にはならない

誉めてあげれば、子どもは、明るい子に育つ

愛してあげれば、子どもは、人を愛することを学ぶ

認めてあげれば、子どもは、自分が好きになる

見つめてあげれば、子どもは、頑張り屋になる

分かち合うことを教えれば、子どもは、思いやりを学ぶ

親が正直であれば、子どもは、正直であることの大切さを知る

子どもに公平であれば、子どもは、正義感のある子に育つ

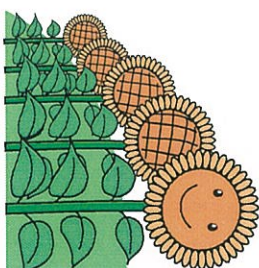
やさしく、思いやりをもって育てれば、子どもは、やさしい子に育つ

守ってあげれば、子どもは、強い子に育つ

和気あいあいとした家庭で育てば、子どもは、この世の中はいいところだと思えるようになる



なにくそくん



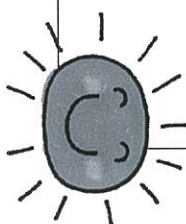
『子どもが育つ魔法の言葉』より

## 岸本先生(スクールカウンセラー)の相談日時

7月 / 7日 (金)	14日 (金)	15日 (金)	29日 (金)
9月 / 1日 (金)	8日 (金)		

相談時間は、14:00 ~ 17:45の予定です。

(事情により変更になる場合があります。)



## 相談場所

玉島東中学校のカウンセリングルーム(南館1階)です。

## 申込み方法

担任の先生を通じて、または玉島東中学校にお電話でお申し込みください。

電話 086-522-5157

担当は、生徒支援コーディネーターの名越俊明です。

## 岸本先生(スクールカウンセラー)のコーナー

前回『人間関係を築くポイント』についてお知らせしました。今年度になって、新しい友達ができただ人もあるでしょう。また、初めは良い関係だったけど、言いたいことが言えずストレスがたまったり、逆に自分の意見を言えずに衝突してしまったりしてどんなふうにつきあつたらいいか悩んでいる人はいませんか？今回は『友達関係』について考えてみましょう。より良い友達関係を築き、みんなが楽しい学校生活を送れるといいですね。

### ❁ 良い友達関係を築き、続けていくためのポイント！

#### 1. 日常生活のなかで、コミュニケーションのワザを使っていこう

##### ○ 自分の考えや気持ちを語ろう！

話すのが苦手な人は、少しずつでいいので、自分の思い(「私は、~だと思ふな。」)を相手に伝えられたらいいね。

##### ○ 相手の語りに、興味・関心を持とう！

相手を理解するために、共通点を探すことはとても大切なことだよ。

##### ○ 相手の語りをよく聴いてみよう！

話すのが得意な人は、『聴く』ことを心がけてみてね。よく聴いてあげると、相手は安心してあなたに心を開いていくよ。

##### ○ 相手の話でわからないところ、不思議に思うことを尋ねてみよう！

質問すると話が盛り上がり上がっていくよ。うなずいたり、相づち(「そうなんだ」「へーっ。」)をうったり、質問したりして、関心があることを伝えてみよう。

#### 2. もめごとがおこった時に解決する3つのスキルを身につけよう

##### ○ 適切な自己主張

キレないで落ち着いて自分の意見を言い、相手を納得させよう。

##### ○ 共感

相手の意見や気持ちを理解し、大切にしよう。

##### ○ ゆずりあい

意見が違っても大丈夫！少しずつお互いの意見を受け入れていこう。

このワザやスキルを使ってもうまくいかなかったら、相談に来てみてくださいね。一緒に考えていきましょう。

『児童生徒のいじめ・うつを予防する心理教育“サクセスフル・セルフ”』 安藤美華代 著

※今回と次回の内容は、**起立性調節障害についての特集**です。

[一人で悩まないで！詳しくは名越まで](#)

# 起立性調節障害 (OD) チェックシート

チェック年月日：(西暦) 年 月 日

記入者： (子どもとの関係： )

「立ちくらみやめまいがする」「朝なかなか起きられず、午前中は調子が悪い」「遅刻や欠席が増えた」などの症状が見られたら、次のチェックシートを実施してみましょう。

## ◆ 基本情報

学 年 ・ 組	第 学年 組
児童生徒氏名(ふりがな)	( )
性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生年月日(年齢)	(西暦) 年 月 日 ( 歳)

## ◆ 季節変動の確認 (欠席の状況)

年度	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
本年度	欠席													
	遅刻													
昨年度	欠席													
	遅刻													
一昨年度	欠席													
	遅刻													

● 毎月の状況が把握できる資料があれば、代用することができます。

## ◆ 自覚症状の確認

次の状況がどの程度起こりますか？	しばしば起こる	たまに起こる	起こらない
立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
立っていると気持ち悪くなる、ひどくなると倒れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
入浴時あるいは嫌な事を見聞きすると気持ちが悪くなる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
少し動くとき動悸あるいは息切れがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
朝なかなか起きられず午前中は調子が悪い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
顔色が青白い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食欲不振	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
おへその辺りの腹痛を訴える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
倦怠あるいは疲れやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
頭痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
乗り物に酔いやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

● 判定：「しばしば起こる」、「たまに起こる」が3つ以上の場合、起立性調節障害 (OD) の可能性があります。

# 支援のためのQ & A (家庭編)

**Q** 何をやってもなかなか上手くいかないのですが…

**A** 保護者だけが問題を抱え込まないことが大切です。診断は、医師、学校、保護者が一緒になって、子どもの支援を始めるスタートラインです。互いに悩みや不安も含めて相談し合える関係を作りましょう。保護者が不安になった時は、学校のSC等、心理の専門家のアドバイスを受けることも可能です。何か気になることがあれば、遠慮無く相談しましょう。

**Q** だらだらして怠けているのではないですか？

**A** ODの子どもは、疲れてだらだらしているように見えます。特に午前中はひどく、朝なかなか起きることができません。これは、循環系の自律神経機能の調節に支障があり、起立時に全身への血流が上手く維持できず、その結果さまざまな症状が出現するからです。特に脳血流が低下すると、立ちくらみ、めまい、倦怠感だけでなく、思考力や判断力の低下、イライラがひどくなります。これらの症状は午前中に著しく、朝起こされたことを覚えていない、声をかけると反抗的な態度になる、授業中にボーッとするなどの様子が見られることもあります。また子どもによっては、午後から症状が改善して元気に活動できることもあるため、「登校しぶり」や「怠け(なまけ)」のように見えますが、そのような見方は正しくありません。

**Q** 朝、起こした方がよいのですか？

**A** 朝、起きられない理由には、次の3つがあります。

- 1 朝は交感神経の活性化が十分にできず、血圧が上がらないので、脳血流が維持できない。
- 2 午後から交感神経が活性化し、夜に最高潮になり、寝つきが悪くなる。
- 3 寝られないので遅くまで起きてしまい、その結果、朝、起きられなくなる。

多くの家族は、③が一番問題だと考えてしまいます。しかし、軽症の場合には、親が声をかけるだけでなんとか起きますが、中等症以上になると大声を出しても起きることができません。そこで、夜に早く寝かそうとして怒鳴ったりするようになり、家族の方がイライラし、家族関係の悪化につながります。

①が一番の原因と考えましょう。いくら大きな声で怒鳴っても、よい結果になりません。そこで次のように対応するとよいでしょう。

- ・まず、起こし方を本人と家族で相談しておく。
- ・夜は日常就寝時刻より30分早く布団に入るように努めさせ、消灯する。
- ・カーテンを開けて朝日を部屋に入れる。
- ・ふとんの中で少し身体を動かす。起床後のシャワーも効果的。

● うまくいなくても、焦らず、じっくり取り組みましょう。

**Q** 食生活で注意することはありますか？

**A** 水分を多く摂りましょう。(1日1.5~2.0リットル)  
塩分の制限は必要ありません。むしろ、多く摂ってください。いつもの食事に3グラム程、余分にとるだけで効果が出ます。(1日食塩摂取量10~12グラム)  
朝気分が悪くなり、朝食が食べられないことも多いです。無理強いせず、飲み物や食べやすいもので、少しでも水分や糖分、塩分を摂りましょう。

## ◆ 生活リズムの確認

【記入例】

	0時	4時	8時	12時	16時	20時	24時
(月)	5						
(日)	2	睡眠	朝食	通学	学校	通学	塾
						夕食	入浴
							睡眠

	0時	4時	8時	12時	16時	20時	24時
平日	/						
休日	/						

● 平日、休日で起床時間に3時間以上の差がある場合、慢性的な睡眠不足があります。

## ◆ 生活習慣の確認

- 食事の様子
  - 三食摂っている  朝食が食べられないことがある  薄味が好き
  - 間食が多い  一日の水分摂取量 約 ( ) ml

- スマートフォン、ゲーム、インターネット利用の様子
  - 平日1日当たりの利用時間 約 ( ) 時間

- 運動の様子
  - 平日1日当たりの運動時間 約 ( ) 分 所属部活動名 ( )

## ◆ 発育状況の確認

- 二次性徴
  - 有り [  陰毛  変声  夢精  乳房腫大  初経 ( 歳 ) ]
  - 無し  はっきりしない

## ◆ 身長体重の変化

年度	計測 (西暦) 年・月	年齢 (歳)	身長 (cm)	体重 (kg)
本年度				
昨年度				
一昨年度				

● 成長曲線のデータがある場合には、添付しましょう。

## ◆ その他、心配なこと

**Q** 夜更かしが原因ではないのですか？

**A** ODに限らず生活習慣の乱れや睡眠不足は子どもの健康に影響を及ぼします。夜9時以降のテレビ、ゲーム、スマホの使用は控え、早寝早起きを心がけるなど、生活リズムを正しくしましょう。ただ、重症例では、努力してもなかなか改善しないので、起きやすい時間帯を一緒に探すことも大切です。また、だるくても日中は身体を横にしてはいけません。長時間の臥床や運動不足は、症状を悪化させることが知られています。

**Q** 欠席が続き、不登校になってしまっているのですが。

**A** 朝起き不良や集中力の低下を、「学校嫌い」「怠け(なまけ)」「精神的な問題」と誤解され、周囲の人にどう思われているかを気にして不登校に至る場合も少なくありません。体力的にも、早期の学校復帰は難しく、短時間の登校や別室(保健室や相談室等)登校が必要になるなど、段階的な支援が必要です。

**Q** 遅刻しても登校させた方がよいのでしょうか？

**A** 体調が悪いのに、無理に起こして登校させるのは逆効果ですが、体調が比較的改善する午後はできるだけ登校させるように心がけましょう。学校の理解と協力を得て、体力が回復してから登校を促しましょう。電車通学の場合には、座席に座れるようにラッシュアワーを避けるのも一案です。

**Q** 「遅刻をするのは嫌」、「授業の途中では入りづらい」、「怠け者と言われそう」など不安を訴えています。

**A** ODは身体の病気です。学校にもよく理解してもらい、午後からの登校や別室登校(保健室や相談室等)を試みてください。体力に自信がなければ家族が付き添ってください。

**Q** 保護者としてどのように接してあげたらよいか、教えてください。

**A** 子どもの気持ちに寄り添ってあげてください。ODは身体の病気ですが、周囲から分かりづらい、通常の検査で異常が出ないなどのために、「怠け」と誤解されると傷つきます。急な体調の変化に戸惑ってどうしてよいか分からない時は、叱咤激励されるよりも、まずつらい気持ちに寄り添い、一緒にできることを探してあげてください。また、心理社会的ストレスは自律神経系に影響するため、症状を悪化させます。悩み事があれば相談してほしいことを伝え、訴えがあれば一緒に考える、学校に相談するなどの協力を行います。

**Q** その他、家庭で気を付けることを教えてください。

**A** 寝た状態や座った状態から、急に立ち上がってはいけません。30秒以上かけてゆっくりと立ち上がりましょう。朝起きるときは、頭を下げたまま動きはじめてください。頭を上げて立ち上がると脳血流が低下して気分が悪くなります。一度気分が悪くなると、なかなか治りません。すべての場面において、静止状態での起立を3~4分以上続けないうにします。