

カウンセリングだより



令和7年10月1日

第7号

10月号

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

2学期が始まってから1か月が経(た)ちました。今年は異常な高温の状態、日々の生活が大変だったと思います。やっと朝晩の空気が変わってきましたが、日中はまだ暑くなりそうです。依然として熱中症に注意です。心身の不調に気を付けてください。

夏休み明けで、学習や部活動・人間関係等で疲れがたまっている人もいないかと思えます。一人で悩まず、気になることがあれば、身近な人に、また、信頼できる人に早めに相談をしていきましょう。何か心配事等あれば、生徒のみなさんだけでなく、保護者の皆様も、どうぞお気軽にカウンセリングにお越しください。お待ちしております。

さて、今年の体育会は、10日(金)に開催されます。3年生にとっては最後の体育会ですね。1年生にとっては、初めての体育会。2年生にとっては、先輩から引き継いでいく体育会。皆さんにとって素晴らしい体育会になるといいですね。



なにくそくん

今回は、図書室の仁科先生から紹介していただいた本『心が凹(へこ)んだとき』に読む本(心屋仁之助著)【王様文庫】からです。この本は、2年生の女子生徒からの勧めがあったとのこと。その女子生徒は、家にこの本がおいてあり、ふと読んだところ、とても良かったので、仁科先生にこの本を紹介したところから、図書室に置かれるようになったとのこと。何かすてきですね。

こんにちは、心理カウンセラーの心屋仁之助です。僕は現在、京都や東京で心理カウンセリングやセミナーを行ない、毎日のように、悩みごとを抱えた方と対面しています。

これまでたくさんの人たちの心に向き合ってきた。いわば、“心のお悩み”を解決する専門家というわけです。

僕のカウンセリング・ルームには、誰かのはなった一言や、小さな失敗、人づきあいのトラブルなどで傷つき、心にぽっかり穴が開いたようにへこんでしまっている方も、たくさん訪れます。(中略)

しかし、へこみやすい人は決して、他の人より弱いわけでも、何かが欠けているわけでもありません。人の気持ちを敏感にくみ取ることができて、いつもまわりに気をつかう。マシメで、責任感も強く、何にでも一生懸命取り組む。だからこそ、心がへこみやすい。うまくいかないことがあると、キリキリしやすい。

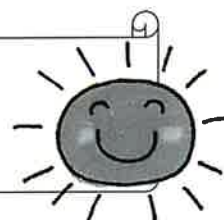
そんな自分の心とは一生おつきあいをしていくのですから、できるだけへこまずに、気分よく楽しく、ごきげんに毎日を過ごしたいと思うのは当然のことでしょう。でも大丈夫。本書でこれから述べていく、ほんのちょっとのコツを知るだけで、何かのアクシデントとぶつかっても、へこたれない心に育てることができます。あるいは、そのときは一瞬、心がへこんでしまっても、すぐに元どおりのまろい心へと回復できるようになります。

長谷川先生(スクールカウンセラー)の相談日時

10月 / 3日(金) 17日(金) 24日(金) 31日(金)
11月 / 7日(金) 14日(金) 21日(金) 28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。

長谷川先生(スクールカウンセラー)のコーナー

9月の終盤になってやっと涼しくなってきました。この夏があまりにも暑かったので気温の変化で体調をくずしている人もいないかもしれませんね。皆さんはいかがでしょう？

先日の「玉島東中だより第6号」で“全国・学力学習状況調査”の本校の結果が掲載されていました。いろいろと気になる点はあったのですが、今回私が注目したのは「自分にはよいところがある」についての結果です。「自分にはよいところがある」といった考えのことを自己肯定感といい、私は全ての人のにとってとても大切なものだと考えています。今回はその自己肯定感とそれを高めるためにできることについてお伝えしたいと思います。

今回の調査で「自分にはよいところがある」と答えた人は1年生85.5%、2年生77.6%、3年生81.9%でした。3学年を平均すると81.7%で、これは2023年調査の全国平均と同程度の数値となっております。気になるのはこれに“はい”と答えられなかった18.3%の人たちですね。どんな人にもよいところはあはずですが、よい面を認めようとしないう傾向が考えられます。こういった人たちの中には少し失敗するだけでとても落ち込んだり、何も問題が起きていないのに暗い気分だったりすることがあります。また“自分は努力しても無駄だ”と悲観的に将来を考えてしまうこともあります。ではそういった人たちでも「自分にはよいところがある」と考えられるようになるにはどうしたらよいのでしょうか。

私がお勧めしたいのは日々の振り返りです。毎日「今日よかったこと、ほめられたこと、挑戦したこと」などをノートや日記に書くのです。小さなことでいいのでそれを書き出し、時々見返すことで、自分の長所が見えてきます。毎日が無理なら週に1回でも構いません。とにかく継続することが重要です。

そしてネガティブな言葉を自分に使わないことです。「私は頭が悪い」とか「やっても無理」など、ネガティブな言葉はとても暗示効果が強いのです。「自分はやればできる」などのポジティブな言葉はなかなか入っていきませんが、「自分には無理!」という言葉はすぐに入ってしまう、とても強力なのです。まずはそういった言葉を使わないようにすべきですが、もし出てしまった場合は、「でも私は～がある」と「私は～ができる」とポジティブな言葉を付け加えるようにしましょう。

さらに他人をほめたり・感謝することも効果があります。周りの人のいいところを見つけて、「ありがとう」「助かったよ」「すごいね」と伝えるのです。他人に対してのポジティブな言葉であっても、自分をポジティブな気分にしてくれます。他人を肯定する姿勢が、自分を肯定する気持ちも育てるのです。

いかがだったでしょうか？これらのことをやってみても、まだ「自分にはよいところはない」と考えてしまう人はぜひカウンセリングを申し込んでください。皆さんの自己肯定感を高める方法を一緒に考えていきましょう。



※今回の裏面は、「簡易版ストレスチェック」です。自分のストレス度をチェックしてみてもどうでしょうか。11個以上「はい」があったら、先生やおうちの人に相談しましょう。

一人で悩まないで!

簡易版ストレスチェック（正確な診断は医療機関をご利用ください）

※配布使用可

1	朝起きる時身体が重く辛い感じがありますか？	はい	いいえ
2	眠れないことがよくありますか？	はい	いいえ
3	眠りが浅いですか？	はい	いいえ
4	手や腕などに汗をかきやすいですか？	はい	いいえ
5	風邪をひきやすい・体調を崩しやすいですか？	はい	いいえ
6	食欲のないことがありますか？	はい	いいえ
7	疲れがとれませんか？	はい	いいえ
8	ちよっとしたこと疲れやすいですか？	はい	いいえ
9	小さな物音や細かいことがやたらと気になりますか？	はい	いいえ
10	肩や首・頭が凝りますか？	はい	いいえ
11	胃腸の調子を崩しやすいですか？	はい	いいえ
12	人と会うのが苦痛ですか？	はい	いいえ
13	理由もなく不安になることがありますか？	はい	いいえ
14	いつも何かに追われている気がしますか？	はい	いいえ
15	ネガティブなことばかり考えてしまいますか？	はい	いいえ
16	異性に関心が持てませんか？	はい	いいえ
17	理由もなく落ち着かなくなることがありますか？	はい	いいえ
18	ちよっとしたことで気分が落ち込みやすいですか？	はい	いいえ
19	無駄なことばかり考えてしまいますか？	はい	いいえ
20	何をしても楽しいと思えないことがありますか？	はい	いいえ
21	人間関係が煩わしいと感じてしまいますか？	はい	いいえ
22	自分が周りの人からどう思われているかとても気になりますか？	はい	いいえ
23	何もかもやめてしまいたくなりますか？	はい	いいえ
24	よくイライラしますか？	はい	いいえ
25	夢見が悪いですか？	はい	いいえ
合計			

監修 日本心理教育コンサルティング

診断結果

はいの数を数えてください

00～05点	ストレスは少ないと思われる。 （チェック項目が少なくても症状の程度が重い場合は注意してください）
06～10点	ややストレスがありますが、これ以上溜めないように注意してください。
11～15点	ストレスがたまっているかもしれません。休息をとるなど早めの対処を心がけましょう。
16～25点	かなりストレスが溜まっている可能性があります。ご自身の実感としても不調を感じing場合や、仕事や生活に支障が出ている場合などは、早めに医療機関を受診することをすすめます。

※ストレスに強くなる方法や不眠症の改善などHPに掲載しております。<https://cem-support.com/>
 ※こちらの検査は簡易版です。結果につきましては参考までにご利用ください。
 ※正確な診断は医療機関を受診してください。
 ※こちらの検査結果によってご利用された方に何らかの問題が生じた場合、当方では責任を負いかねます。予めご承諾の上、ご利用ください。
 ※上記ご承諾の上、企業様、自治体様、学校様などで配布使用いただくことが可能です。
 ※ご使用の際は編集・加工はご遠慮願います。
 ※雑誌や社内報・校内新聞などに掲載される場合はご一報ください。



←楽しく学ぶストレス解消講座・研修
<https://cem-support.com/program-s.html>
 心のケアの基礎を身につける 傾聴セラピスト養成講座→
<https://hm-sk.com/active-listening.html>

