

教育相談だより 第3号



令和6(2024)年12月23日発行
岩手県立盛岡第三高等学校 保健相談課

あたたかい食べ物が恋しい季節になりました。おでん、おしるこ、肉まん、鍋焼きうどん、キムチ鍋。こたつでみかんやアイスクリームも素敵です。12月24日(火)から1月9日(木)の冬休みには、たくさんおいしいものを食べて、元気パワーを回復させましょう。

さて、今回の教育相談だよりは、「ストレスと心身の健康」特集です。困ったときの相談先や、休み明けの行事についても掲載しました。ホットドリンクなどを片手に、ゆっくりご覧ください。

1 ストレスとところ

(1) ストレスって何？

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころも体も調子が悪くなることがあります。

(2) ストレスを感じやすい状況

こんなこと、ありませんか？ 一つひとつのストレスは我慢できても、いくつかのストレスが重なる時は注意が必要です。

- ① 試験・宿題・人前での発表などがある
- ② 友達や家族とケンカしている
- ③ 引っ越しや転校、家族との別離などで生活環境が変わった
- ④ ペットや親しい人が病気になった・亡くなった

(3) ストレスのサイン

何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。

ストレスのサインを知り、自分や周りの人たちの変化に、早めに気づけるようになりましょう。

●こころのサイン

- 不安や緊張が高まり、イライラする（怒りっぽくなる）。
- ちょっとしたことでも驚く、急に泣く。
- 気分が落ち込み、やる気がなくなる。
- 人付き合いが面倒になり、避けるようになる。



○体のサイン

- 肩こり、頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出る。
- 寝つきが悪くなる。夜中や朝方に目が覚める。
- 食欲がなくなる。食欲が出すぎて食べ過ぎる。
- 下痢や便秘をしやすくなる。
- めまいや耳鳴りがする。



(4) ストレスのサインに気づいたら

できるだけ早く対処します。話す、気分転換する、ゆっくり休むのがおすすめです。
セルフケアにも挑戦してみましょう。

★自分でできるストレスケア★

- ① 体を動かす（散歩、ランニング、サイクリング、ダンスなど。1日20分くらいでOK。）
- ② 今の気持ちを書いてみる（文字・絵・書きなぐり・手書き・スマホ……自由にやってみよう。）
- ③ 5～10分間 腹式呼吸をする（お腹がへこむまでしっかり吐く→お腹が膨らむまで 鼻から3秒間吸う。）
- ④ 「なりたい自分」に目を向ける（目標を具体化し、「できていること」を少しずつ増やす。）
- ⑤ 音楽を聴く・歌を歌う（作業しながらではなく、音楽に集中する。）
- ⑥ 失敗したら笑ってみる（「笑える側面」を見つけられるようになると、視野が広がる。）
- ⑦ ぐーっと力を入れて、一気に抜いてみる（手、足、腕、脚、顔、全身…末端から順番に。身体が温かくなる。）



ほかにもありますよ。チェックしてみましょう！

「こころに寄り添い いのちを守るいわて」

<https://inochimamoruiwate.jp/>



それでも眠れない日が続く、心の不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れるなどというときは、心が折れてしまったのかもしれない。つらさを家族に話し、こころの専門家に相談しましょう。

(5) こころの病気を正しく知ろう

次のような誤解をしている人を時々見かけます。こういう考え方によって自分がつらくなったり、誰かを傷つけたりすることもあります。こころの病気は誰でもかかる可能性があるのです。正しく理解しましょう。

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| × 誤解1 「弱い人がこころを病む」 | × 誤解2 「友達がいないからこころを病む」 |
| × 誤解3 「こころの病気は遺伝する」 | × 誤解4 「弱いから、いじめられる」 |
| × 誤解5 「悩みや不安を人に話すのは弱い人だ」 | × 誤解6 「こころの病気は一生治らない」 |

【主なこころの病気】

- うつ病 こころのエネルギーを失って、くたくたに疲れた状態。
- 不安障害 不安や緊張がとても強くて生活に支障が出て、したいことができなくなる。
- 統合失調症 現実と非現実の境目があいまいになって、考えのまとまりが悪くなる病気。

※医師によって診断されます。

最初からは病名がはっきりしないことがあるのも、心の病気の特徴です。



2 遠慮せず相談しましょう

つらいとき、悩みを抱えたとき、こころの病気かもしれないと思うときなどは、誰かに話を聞いてもらいましょう。勇気をもって相談すれば、第一歩を踏み出せます。

まずは、話しやすい人に少しずつ相談しましょう。
話したいところだけでも、昨日見たテレビや天気の話だけでもよいのです。

- ① 身近な人(友達、先輩、家族、親戚など)
- ② 学校の先生、スクールカウンセラー …インターネット相談受付「こころの相談室」も利用できます。
- ③ 公的な相談窓口 …誰に相談していいかわからないとき、知り合いには相談できないときはこちらへ。
- ④ こころの専門家 …こころの不調が長く続くときは、保護者に相談してから受診しましょう。

※おすすめの相談先を右のページに掲載しました。

若者にとって、こころのメンテナンスはとても大切なテーマです。
こころの風船がパンクしそうなとき、しぼみ過ぎてエネルギーが欲しいとき、自分だったらどうするかを考えておくと、安心です。



参考文献:厚生労働省「こころもメンテしよう 若者を支えるメンタルヘルスブック」

★ 冬休み明けの行事予定

1月 10日(金) 始業式 ※月曜日授業
11日(土) 特別講習⑧(3年)
13日(月祝) 成人の日、特別講習⑨(3年)
15日(水) カウンセリング(佐々木先生)
16日(木) 探究 STEAM オンライン発表会
17日(金) カウンセリング(菅原先生)
18日(土) 大学入学共通テスト(～19日)
20日(月) 共通テスト自己採点
22日(水) 1・2年合同総探
23日(木) 進研記述模試③(1・2年)
24日(金) 進研記述模試③(2年)
25日(土) 高2駿台全国模試
30日(木) 小論文講座(3年)
後期末考査(1・2年、～2月4日)

2月 1日(土) 特別講習⑩(3年)
4日(火) 研究リテラシー入門講座
5日(水) カウンセリング(佐々木先生)
8日(土) 特別講習⑪(3年)
10日(月) 進研マーク模試(2年、～11日)
11日(火祝) 建国記念の日、特別講習⑫(3年)
12日(水) 1・2年合同総探
14日(金) カウンセリング(菅原先生)
15日(土) 特別講習⑬(3年)、医学部講座(2年)
21日(金) SRH 発表会、PTA 教育振興会役員会
理事会②、3年生授業最終日
22日(土) 特別講習⑭(3年)
23日(日) 東大講座・難関大講座(2年)、
最難関大講座(1年)
25日(月) 国公立大学前期試験、各種委員会
27日(木) 大掃除
28日(金) 卒業式予行、歓送会



★ 相談してみませんか？

人に頼るのは恥ずかしいことはありません。

つらい時は、ひとりで悩まずに助けを求めてください。

誰かに相談されたことが大きすぎて大変な時も、助けを求めてください。

相談内容	相談窓口	連絡先	受付日時
いじめなど	24 時間子供 SOS ダイヤル	0120-0-78310	毎日 24時間
18 歳までの 子供からの 相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00~21:00
	チャイルドライン (チャット)	https://childline.or.jp (「チャットする」から入る)	木~土曜、第1・第3水曜 16:00~21:00
緊急の 精神医療相談	岩手県精神科 救急情報センター	019-624-6791	毎日 24 時間 ※主治医があれば先に相談を。
悩み全般	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月~土曜 12:00~21:00 日曜 12:00~18:00
	いのちの電話 インターネット相談	https://www.inochinodenwa-net.jp/ (所定のフォームに入力)	
学校生活	ふれあい電話	0198-27-2331	月~金曜 9:00~17:00
※校内相談受付 <u>生徒のみ利用</u> 可	「盛岡三高 こころの相談室」 	方法① 本校 Microsoft Teams 投稿欄に掲載された 「こころの相談室」のリンクから Forms にアクセスする。 方法② スマートフォン等で左の QR コードをスキャンし、 Forms にアクセスする。 ※先生に関する悩み、自分自身に関する悩み、人間関係に関する 悩み、部活動に関する悩みなど、副校長のみが相談内容を確認し、 プライバシーを守った上であなたが希望する相談相手につなげます。 なお、これは相談窓口であって、双方向の相談体制ではありません。	
文部科学省「子供の SOS の相談窓口」 ※内容や方法から相談先を絞り込むことができるサイトです。 https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm			

保護者の皆様へ（見守りのお願い）



いつも子どもたちを支えてくださり、たいへんありがとうございます。

1年生は、入学後三回目の考査を終え、理想の自分に近づくための道筋を探っています。

2年生は、部活動や委員会の主力メンバーとして、先輩たちを越えようと努力を重ねています。

3年生は、大学入試が目前に迫り、焦りや不安の中で自分自身と戦っています。

それぞれが苦しさを抱えながら、久しぶりのまとまった休みに入ります。保護者の皆様も、子どもたちと一緒にほっとする時間を過ごせますように。

これからも、お子様の変化に一層気を付けながら見守ってくださいますよう、お願い申し上げます。