

教育相談だより 第2号



令和7(2025)年7月25日発行

岩手県立盛岡第三高等学校 保健相談課

大変な暑さが続いていますね。なんと、今年の6月の平均気温は、例年よりも3.2度高かったそうです(観測史上最高温)。そんな過酷な環境に負けず、新しい人間関係を築き、学習や行事、考査にと懸命に走り続けてきた皆さん、いよいよ夏休みですよ～！ ころと身体を整える時間を作って、たっぷり充電しましょう。始業式の日には、さわやかスマイルを見せてくださいね。

さて、今回の教育相談だよりは、ストレスマネジメント・休み明けの行事・困ったときの相談先の特集です。おうちの方と一緒に、ゆっくりご覧ください。

1 ストレスマネジメントをマスターしよう！



6月の保健講話では、岩手大学の長谷川弓子先生をお招きし、「リズムをつくる・リズムを変えるースポーツ心理学の観点からー」という演題でご講演いただきました。プレッシャーや緊張を乗り越え、集中力を高めて本番で実力を発揮するための心構えについて知ることができましたね。

まとまった時間が取れる夏休みです。ぜひおさらいをして、ストレスへの対処方法を身につけておきましょう！

(1) ストレスの原因を除去する

自分自身がいくら努力しても解決できない問題から、しばらく離れてみるのも一つの手です。大きすぎる課題や役割(責任が持てないもの)は引き受けなくてOK。

(2) 原因となっている物事のとらえ方を変える

試験、対外試合、発表会、面接などにストレスを感じる人は多いでしょう。しかし、避けることが難しいものもあります。そんな時は、工夫の仕方や考え方を考えてみましょう。ネガティブな思考が動き始めたら、「ふーんスキル」と「言い返しスキル」で対処するとよいですよ。

●ふーんスキル

ネガティブな思考にいったん目を向けたうえで、「ふーん」と軽く流し、それ以上考えない。

●言い返しスキル

ネガティブな思考が浮かんできたら、正面から言い返して打ち消し、もう考えない。



(3) リラックスする方法を身につける

自分に合ったリラックス方法を探し、やってみましょう。

●ラーメン呼吸法

- ① 美味しそうなラーメンを想像する。
- ② 香りをかぐように、ゆっくりと鼻から息を吸う。
- ③ 熱いラーメンを冷ますつもりで、口からフーッと長く息を吐く。

●バタフライハグ

- ① リラックスできる場면을思い浮かべる。
- ② 両腕を広げ、体の前でクロスさせる。
- ③ 指先で、左右交互に胸を軽くたたく。

●筋弛緩法

- ① 両手でこぶしを作り、5秒間強く握る。
- ② 手を開き、15秒間、完全に力を抜く。
- ③ 1・2をくり返し、手や腕の筋肉が緩んでくるのを感じる。

(4) ストレスに流されない自分を作る

「今」に集中して、自分を観察しましょう。気が向いたときに、安心して心地よく感じられる場所でノートに記録し、たまに読み返してみましょう。

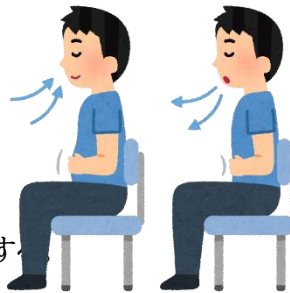
●今ココ呼吸法

- ① ゆっくりと息を吸い、吸えるだけ吸ったらゆっくりと吐く。
- ② 深呼吸をくり返ししながら、自分の様子を観察する。

※観察ポイント

- ①体の感覚
- ②感情
- ③考えたこと
- ④頭に浮かんだ映像

- ③ ノートに観察記録をメモする



●今ココ散歩術

身体を動かしてリフレッシュ！ 散歩中の自分や周りの景色を観察し、帰ってからノートに書き出そう。

●今ココ食レポ

好きなものを食べている時の自分を観察する。食べ終えてから、実況中継するつもりでその時の様子を書き出そう。

●二人の自分の意見交換

気持ちがぐらぐらして落ち着かない時は、あなたの中にいる正反対の意見を持った二人の自分を観察し、それぞれの「今」の思いを書き出してみよう。

●「大人の自分」との会話

不安で苦しいときは、「同じようなつらさを乗り越えた経験」を思い出し、その時に思ったことをノートに書いてみよう。または、同じ悩みを友人から相談されたら、どんな言葉を掛けるかなと考えてみよう。不安を乗り越えたいときの自分や友人を励ます自分は、ものごとを冷静に判断できる「大人の自分」。ノートに書いた言葉は、「大人の自分」から不安な「今の自分」へのアドバイスだ。



●「よいことノート」

なぜか「良い記憶」は「嫌な記憶」よりも残りにくいもの。日常生活の中にある「よいこと」を見つけ、①できごと ②自分へのよい影響 を書いて、たまに読み返そう。

※対処法がわかるオススメサイト

- ✓日本ストレスマネジメント学会ホームページ
「ストマネマスターへの道」

<https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/roadtosmm-re/>

- ✓厚生労働省

「ポジシェア やってみよう教えよう」

疲れやストレスと前向きにつきあうコツ」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/>

(5) 身近な人や専門家に相談する

自分一人で不安や悩みを抱え込まず、身近な誰かに相談してみましょう。あなたの周囲に居る家族や先生、友達、あなたからの相談を待っているかもしれません。家族や先生以外にも、スクールカウンセラーなどの心の専門家に相談することもできます。

※専門家に相談するか

迷ったらこのサイトへ

- ✓厚生労働省

「こころもメンテしよう

～若者を支える

メンタルヘルスサイト～」

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>



※相談先は、次ページ「2 つらい時は、遠慮せず相談しましょう」のコーナーに掲載しています。

(参考文献)

・「学校では教えてくれない自分を休ませる方法」

(井上祐紀・KADOKAWA・2021年)

・「健康な生活を送るために〔高校生用〕」(文部科学省)

2 つらい時は、遠慮せず相談しましょう

人に頼るのは恥ずかしいことはありません。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 ダイアル	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(各学年用)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			

8月以降のスクールカウンセリング日程

お話ししてみたくなったら、先生方に声を掛けてください。保護者同席や、保護者のみの相談も受け付けています。

8月22日(金) 14:30～16:30	菅 原 憲 先生	12月4日(木) 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生
8月27日(水) 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生	12月10日(水) 13:30～15:30	鈴 木 り ほ 先生
9月4日(木) 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生	12月12日(金) 14:30～16:30	菅 原 憲 先生
9月17日(水) 13:30～15:30	鈴 木 り ほ 先生	1月15日(木) 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生
9月26日(金) 14:30～16:30	菅 原 憲 先生	1月30日(金) 14:30～16:30	菅 原 憲 先生
10月2日(木) 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生	2月4日(水) 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生
10月17日(金) 14:30～16:30	菅 原 憲 先生	2月20日(金) 14:30～16:30	菅 原 憲 先生
11月7日(金) 14:30～16:30	菅 原 憲 先生	3月12日(木) 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生
11月12日(水) 10:00～16:45	佐々木 志帆子 先生	3月18日(水) 14:30～16:30	菅 原 憲 先生

3 夏休み明けの行事

8月末に文化祭（三高祭）が、9月初めに前期末考査があります。

8月 19日（火）始業式、全統記述模試①（1・2年）

22日（金）カウンセリング（菅原先生）

23日（土）全統記述模試①（3年）

27日（水）SRH 中間発表会、カウンセリング（佐々木先生）

28日（木）三高祭準備日

29日（金）三高祭（学内公開）

30日（土）三高祭（一般公開）



9月 1日（月）大掃除②（1校時）、シェイクアウト、考査一週間前

2日（火）探究・STEAM講演会（1年）

3日（水）心とからだの健康観察

4日（木）カウンセリング（佐々木先生）

8日（月）前期末考査 ※～12日（金）

10日（水）代休日（三高祭）

15日（月祝）進研マーク模試②（3年）※～16日（火）

17日（水）カウンセリング（鈴木先生）

18日（木）各種委員会②

20日（土）3年特別講習①

21日（日）2年東大講座、1年最難関大対策講座（花巻北高）

22日（月）期末休業日（生徒はお休みです）

24日（水）2学年PTA

26日（金）カウンセリング（菅原先生）

27日（土）3年難関大対策講座、3年東大講座（盛岡一高）※～28日（日）

30日（火）自転車街頭指導



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、本当にありがとうございます。

夏休みは、子どもたちが大きく成長する時期ですが、心身のバランスを崩しやすい時期でもあります。厚生労働省・警察庁の自殺統計によると、令和6年の全国の児童生徒の自殺者数は529人（令和5年：513人）と過去最多であり、極めて憂慮すべき状態が続いております。

過去40年の調査によると、18歳以下の子どもたちの自殺が最も多いのは、夏休み明けの9月1日です。この時期は、大きなプレッシャーや精神的動揺が生じやすいためだと考えられます。

ご家庭でも、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。そして何より保護者の皆様も、子どもたちと一緒に「ほっとする時間」を過ごせますよう、心からお祈りしております。