

教育相談部だより



福島県立福島商業高等学校
教育相談部 2020年7月30日

スクールカウンセラー講話を実施 (6/12, 19, 26)

1年生を対象に、スクールカウンセラーの菅原理恵先生から「より良い高校生活を送るために」というテーマでお話をお聞きしました。主な内容は以下の通りです。



- ストレスとは嫌なことやモヤモヤする気持ち。手渡された荷物のようなもので、小さくても複数あったり、大きいものだと持ちきれなくなる。ストレスが大きくなり過ぎないうちに、対処することが大事。自分なりの対処法をたくさん持っているといい。多ければ多いほど良いので、いろいろ試してみよう。
- 人間関係がストレスにつながりやすい。相手を変えることは難しいので、自分の考えや接し方など自分自身を変えることが有効。大事なことはLINEや文字ではなく、直接話そう。
- SNSやインターネットは便利だが、トラブルの原因にもなるので、距離を置くことが大事。ゲームのやり過ぎは、暴力的になったり、無気力になったりというゲーム障害を引き起こす危険があるので注意しよう。



生徒の感想

『ストレスとは手渡された荷物のようなものと聞いて、なるほどと思いました。ストレスの対処法をたくさん教えていただいたので、

いろいろ試して、自分に合った対処法を見つけていきたいです。』(男子)

『ストレスは完全になくなることはないと聞いたので、なくそうとするのではなく、ストレスが溜まってしまいうちに自分なりの対処方法でストレスをためないようにしたいと思います。』(女子)

『最近ではLINEでは話せるのに実際会おうと話せないことがありました。これからは直接の会話を大事にしていき、クラスの人ともっと仲良くなりたいです。』(女子)

『人間関係で何か起こったときは、その相手とちゃんと話し合いをして解決していこうと思いました。また、ゲームをした後は何もやる気が出ず、そのまま寝てしまうことがあったので、気をつけていきたいです。』(女子)

～夏休みに向けて～

スクールカウンセラー 菅原理恵先生

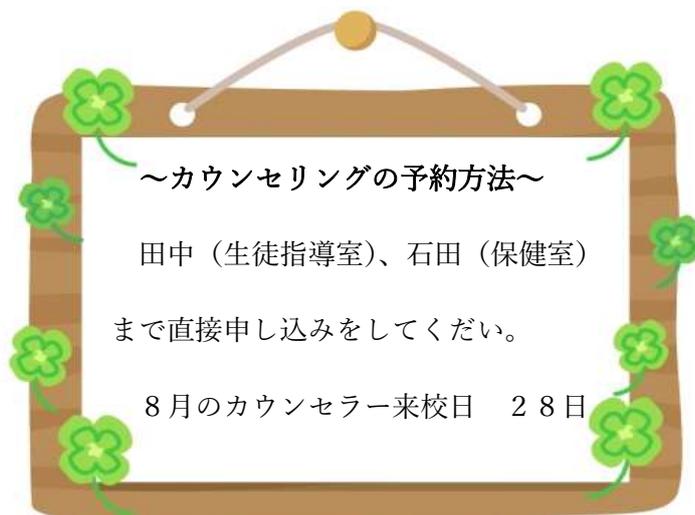
臨時休校中の状況に関するアンケートでは「生活リズムが乱れたこと」に困ったと感じた人が多くいました。夏休みになりますが、天候、部活、進路への取り組みに加えてコロナによる行動制限もあり、ストレスや疲れがたまると思います。睡眠、食事、息抜き、休養と基本的な生活を大切にしてくださいね。



=学校生活アンケートを実施しました=

アンケートの中で「からかわれた」「誰かの悪口を言っているのを聞いた」「SNS上で名前はないが誰か特定できるような悪口を見た」などと答えた人が複数いました。相手が嫌だと思えば、それはイジメです。場を盛り上げようとふざけたり、軽い気持ちでやったことが、他人を大きく傷つけているかもしれません。相手の気持ちを想像し、責任のある行動をとりましょう。

何か困っていること悩んでいることがあれば、ぜひ話を聞かせてください。



何をやっても

ダメなときってあるじゃん

うまくいかないとき

そんなときはさ

神様がくれた休暇だと思って

無理して走らない

焦らない 頑張らない

フジテレビ「ロングバケーション」北川悦吏子脚本

