

# 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 2021年7月20日

## スクールカウンセラー講話 を実施 (6/11、18)

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」というテーマで講話をいただきました。まずは今の自分の状態を知るためにストレスチェックを行い、うまくストレスと付き合っていく



方法や考え方を教えていただきました。心理学とはどのような学問か、また、なぜカウンセラーを目指したのかといった貴重なお話もお聞きすることができました。以下、講話の中で教えていただいた「ストレスとの付き合い方」を抜粋して紹介します。ぜひ参考にしてみてください。



### ○ストレスとは？

ストレスとは嫌なことやモヤモヤする気持ち。ストレスがなくなることはない。ストレスがあることで頑張れることもある。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。いろいろ試してみよう。

### ○「睡眠、食事、休息、運動」が大事！

休息とは心と体の疲れをとってリフレッシュすること。ゲームなどは気分転換になるが、やり過ぎで逆に疲れてしまうこともあるのでほどほどに。

### ○時には「回避（避けること）」も大切！

どうにもならないこととは距離を置く、離れてみるという方法もある。心のゆとりができるまで待とう。

### ○頭の中をスッキリと！

頭の中がいっぱいになると、同じことがぐるぐるまわる。紙に書き出して、それを眺めることで頭の中が整理される。

### ○変えられるのは「自分と未来」

「他人と過去」は変えられない。ちょっと出来ることからやってみる。現状維持でもよい。

6月に実施した学校生活アンケート結果から、学校生活での悩みの中で特に「友人関係」についての悩みを持つ生徒が多くいることが分かりました。そこで菅原先生から、友人関係に悩む高校生に向けてメッセージをいただきました。

## ～友人関係に悩む皆さんへ～

スクールカウンセラー 菅原理恵先生



どんな悩みでも同じですが、友人関係についての悩みもずっとこのままその状態が続くのではないかと思ひ、とても暗い気持ちになってしまいがちです。でも、そうではなく、必ず終わりはきます。卒業のような強制的な終わり方もありますが、例えば誰かに話をする事で光が見えてくることもあります。友人、先輩、家族、先生・・・話しやすい人に話せるところから話してみてください。大切なのは一人で抱え込まないことです。

また、必ずしも気が合わない人と一緒にいる必要もありません。それから、ひとりで活動することも選択肢の中にあってもいいのです。どうすれば今よりも自分は快適にすごせるのかを考えてみるのもいいでしょう。

悩んでいるときはどうしても視界が狭くなりがちです。「こんな考えもある」と自分が思いつかなかった視点に気づくことで視界は広がります。誰かに話すことはもちろん、自分の気持ちや今の状況を書き出して整理することもおすすめです。

困ったら たすけてって  
いっちゃえばいいですよ  
コンドウアキ「リラックマ生活」



### ～カウンセリングの予約方法～

田中（生徒指導室）、石田（保健室）  
まで直接申し込みをしてください。

8月のカウンセラー来校日 27日

