



例年にない猛暑が続いていますが、みなさん1学期後半のスタートは順調ですか？

夏休み気分から学習へと気持ちを切り替え、3日からの期末考査、また文化祭や体育祭に向けて、一人ひとり悔いが残らないよう取り組んでほしいと思います。これからもまだ暑い日が続きますが、体調を崩すことのないよう十分注意しましょう。



## 「誰かに話せる…」という癒やし

現代はストレスの多い社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを持って生きています。特に思春期を迎えたみなさんは、からだのこと、将来のこと、友だち関係のこと様々な悩みを抱えているかもしれません。

そんな時、気持ちやからだ、考え方にこんな影響があります。

・・・(セルフチェックしてみましょう)・・・

### 気持ちの変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽい
- 気持ちの浮き沈みが激しい
- 涙もろくなる
- あのときああしておけば良かったと自分を責める



### からだの変化

- 疲れやすい、目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、胃痛、食欲不振、過食
- 眠れない
- 悪夢、同じ夢を繰り返し見る

### 考え方の変化

- 考えがまとまらない
- 同じことをくり返し考える
- 記憶力が低下する
- 悲観的な考え方になる

このような状態は多くの場合、自然に回復していきませんが、「つらい気持ちを誰かに話す」「相談する」ことでつらさが和らぐことがあります。

「話を聞いてもらって楽になった」あるいは「愚痴を聞いてもらって元気が出た」といったことはよく言われることで、誰しも経験のあることだと思います。

人間は、「自分の気持ちを理解してくれた」「励まされた」ことで楽になったり、元気が湧いてきたりすることもあります。そのため、自分の気持ちを話せる相手がいることによって不安や悩みが軽減されていくと思います。心がスッキリしない時はひとりで抱え込まず、いつでも相談してみてください。

☆9月のスクールカウンセラー来校日☆  
6日(金) 13日(金) 27日(金) 30(月)



☆相談の申し込みは、担任または教育相談担当の川崎教諭までお問い合わせください。