

## スクールカウンセラーからのお知らせ

つくば国際大学高等学校  
スクールカウンセラー 埴 真理子

夏休みが終わり、通常授業が始まりましたね。夏休み中は楽しく過ごせましたか？しかし、9月は夏の疲れや、長期休業明けの生活への不安から気持ちや体調が不安定になりやすい時期です。**落ち込むことは「弱さ」ではなく、脳の中のバランスが崩れている状態です。**また、自分を責めすぎる時は助けが必要な時です。困っていることや弱みを誰かに伝えることは勇気が必要なことですが、少しでも気持ちが楽になることにつながります。身の回りにいる先生、お友達に話してみたり、スクールカウンセラーにもお気軽に相談してくださいね。……この後に、簡単な心身チェック表と対処行動を記載します。現在の状態を確認してみてくださいね。

### こんなことはない？（身体編）

- 眠れない、起きられない
- 腹痛や下痢・便秘がある
- 力がわかない
- ささいなことで怒る、泣く

### こんなことはない？（意識編）

- 「消えてしまいたい」「自分は役に立たない」と思う。
- 「変に思われるかも」と周囲の評価が気になる。

### こんなことはない？（行動編）

- 家に閉じこもりがちになる
- 好きな事でもやりたくない
- 落ち着かない、焦る
- 遅刻・欠席が増える



気持ちが悪いのに  
食べ続ける、太りたく  
ないからわざと吐く

気分が落ち込む  
消えたい気持ち



自分に自信がな  
い、価値がない  
と思う



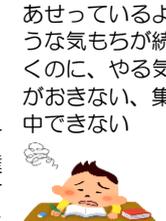
疲れているのに  
ねつけない、夜  
中、目が覚める



食欲がわか  
ない、体重が落ち  
ている



イライラしやす  
い、家族や友達  
とすぐケンカす  
るようになった



あせているよ  
うな気持ちが続  
くの、やる気  
がおきない、集  
中できない



忘れ物やうっかり  
ミスが増えた、ぼ  
ーっとする

### 対処行動（コーピング）を増やしましょう

1. 生活を整えましょう。特に、毎日同じ時間に寝て同じ時間に起きることは、皆さんが思っているよりも気分への良い影響があります。
2. ストレスの元になる出来事について、極端に悪い方向に考えていないか振り返ります。もし悪い方向に考えすぎる場合は、意識的にストップして別のことをしてみましょう。
3. リラックスできることを探します。ストレス元になることを解決できるよう考えます。1人で解決することは難しい場合も多いです。電話やSNSの相談窓口も利用してみましょう。



相談機関	茨城いのちの電話 (電話番号はつくば)	こころのSNS 相談@茨城	まもろうよこころ (厚生労働省)	子どもホットライン	いばらきこころのホ ットライン
相談方法 電話番号等	電話、面談、LINE 029-855-1000	LINE	電話、SNS	電話、メール、 FAX 029-221-8181 (24時間)	電話 029-244-0556 (平日) 0120-236-556 (土日)

### スクールカウンセラー来校日（9月～12月の予定）

9月…1日(金)、7日(木)、15日(金)、22日(金)、29日(金)  
10月…6日(金)、13日(金)、20日(金)、25日(水)  
11月…2日(木)、10日(金)、17日(金)、24日(金)  
12月…1日(金)、8日(金)、15日(金)、21日(木)

### 保護者のご相談について

保護者の方もご相談いただけます。お子さんのことでご心配なことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。担任の先生、教育相談担当（田中先生）までご連絡ください。

-----キリトリ線-----

### 相談申し込み票

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_組 \_\_\_\_\_番 氏名 ( \_\_\_\_\_ )

- ❖ 相談したい内容に当てはまるものに○をつけてください。  
(自分自身のこと、家族のこと、友だちのこと、先生のこと、部活のこと、その他・・・)
- ❖ 相談時間について次の1つに○をしてください。(授業中でも良い・放課後が良い・いつでも良い)