



# 教育相談だより

第2号 令和3年7月19日(月)

発行：教育相談係

本格的な夏が始まり、暑い日が続いています。体がだるい、やる気が出ない、食欲がないなど夏バテはしていませんか？夏バテは、①温度差による自律神経の乱れ ②水分不足 ③胃腸の乱れ ④睡眠不足 等が原因になります。予防には ☆水分補給(1日約1.5L) ☆しっかり睡眠(7～8時間) ☆1日3食バランスの良い食事 ☆冷たい食べ物や飲み物を取り過ぎない そして、私の一歩のお勧めは、☆ぬるめの湯船につかってリラックス ☆生活リズムを整える事です。これから夏休みに入りますが、夏バテを予防して体と心の健康を保ちましょう。



## カウンセラーの自己紹介

しもじょうみ へこ  
下門美恵子

那覇高校の皆さん、挨拶が大変遅れてしまい、申し訳ありません。スクールカウンセラーの下門 美恵子です。私はスクールカウンセラーとして、母校である本校に勤務させていただいて今年で9年目になり、感謝でいっぱいです。勤務は火曜日の午後からの出勤となっています(月3～4回程度)。特に深刻な悩みは無くても、進路の相談をしたい時や、話を聴いてもらいたい時などに立ち寄って下さい。(担任の先生や相談係の金城真由美先生、養護教諭の先生方に申し込んで予約をして下さい。(急な場合は、予約なしでもOKです))

では、少しだけ自己紹介します。

- ① **経歴** ・……元高校教師
  - ・52歳になってから心理学とカウンセリングを学び たくて琉大大学院(心理コース)に入学し、修了。(願いが叶ったことのひとつです)
- ② **資格** ・キャリアカウンセラー ・上級教育カウンセラー
  - ・ガイダンスカウンセラー ・公認心理師
- ③ **趣味** ・コーラス(混声合唱団に所属) ・ピアノ
  - ・書道・ドライブ・旅 e t c .
- ④ **自己PR**
  - ① 共感力と傾聴力があり、その人の気持ちを受容することが出来る。
  - ② 人の役に立つこと、人を勇気づけること、人を喜ばせることが生きがい。
  - ③ 願い続け、行動してきたことで、実現したことがいくつもある。
- ⑤ **ボランティア** →◆人権擁護委員としての活動
  - ・法務局での電話相談・SOSミニレターの返事書き・人権教室の担当・人権相談活動

## スクールカウンセリングについて

那覇高校ではスクールカウンセラーによるカウンセリングを、年間 28 回行います。「学校の先生にはちょっと話しにくいな…」とか、「専門の先生に話を聞いてほしいな…」ということがあったら、担任の先生、養護教諭、教育相談係、身近な先生に申し出てください。自分だけで悩まず、どんな些細なことでもいいですよ。スクールカウンセラーの先生は、昨年と引き続き下門 美恵子 先生に来ていただきます。毎月3回程度、火曜日 13:30~17:30 を予定しています。1人約 40~50 分です。また、保護者の方も利用できますので、心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。

## ストレスのお話

ストレスなんていない、もうごめんだと、思うかもしれませんが、1年生の保健の授業で習う(習った)と思いますが、残念ながらストレスをなくすことはできません。それよりもストレスと上手くつきあうことが大切です。まずは、ストレスがたまったときのサインを知ることで、こころの病気の予防にもなります。大切な友達を支える力にもなるでしょう。

私たちがストレスを感じやすい状況としては、次の 4 つがあります。思いあたるものはありますか？

- 試験、宿題、人前での発表などがある
- 友達や家族とケンカしたり、もめている
- 引っ越しや転校、親の離婚などで生活環境が変わった
- ペットや友達、家族など親しい人が病気になったり、亡くなったりした



こうしたストレスの受け方は人それぞれ。強く感じる人もいれば、そうでない人もいます。ここで大切なポイントは、一つひとつのストレスが大したことではなくても、いくつかのストレスが重なるときは注意が必要です。たとえば大切な試験と引っ越しが重なり、家族ともうまくいかないといったときは、とてもたいへんです。できるだけ負担を減らすことが必要。

こころや体の不調に気付いたことには、早めの相談が大切です。一人で抱え込まないで、家族や友人、スクールカウンセラーなど、信頼できる人に今の苦しさを話しましょう。また、こころの専門家に相談することも大切です。

厚生労働省：「こころもメンテしよう」より

こころと体のセルフケアについては、また次の号にて。

## 📖 読書を楽しむ

## BOOK 《本》

「覚悟の磨き方」 超訳 吉田松陰 という本を西村先生より薦められた。早速、学校の図書館から借りて読んで見た。今、この言葉が心に引っかかっている。何でかな？

《感情が人生…照れないこと。冷めた態度を取らないこと。もっと自分の感情に素直になりましょう。不幸を聞けば泣けばいいし、美しい景色を見れば、また泣けばいいのです。感情は表現すればするほど、受け取る力が強くなります。ありったけの心を動かして、人生を楽しもうじゃありませんか。》

みなさんも時間を見つけて読んでみませんか？気になる言葉がたくさん見つかりますよ。