

OASIS 6月

科学技術高校相談室だより

第3号 2020.6.10

こんにちは！相談室「OASIS」です。

1年生は学校生活に慣れてきましたか。臨時休業が明けて通常の生活が取り戻してきたでしょうか。急に始まった学校生活に疲れが出てくる時期ですが、上手に発散したり、ときには周りにSOSを出してお話したりして乗り切りましょう。

さて、今月の相談室からのお知らせです。

☆ 1分間カウンセリングが始まります（1年生全員対象）

1年生のみなさんはやっと学校に慣れてきた感じでしょうか。毎年1年生全員を対象として、昼休みと放課後に分けて、相談室に足を運んでもらい、カウンセリングを行っています。スケジュールは下記の通りです。相談時間は短いですが、なんでも気軽にお話してくださいね。「今後も継続してお話してみたい。」とか「スクールカウンセラーの先生ともお話したい。」などの希望があれば遠慮なく言ってください。アンケートを忘れずに持ってきてくださいね。相談室で待っています！

月	火	水	木	金
	6/16 M1HR	6/17 E1HR	6/18 13HR	6/19 U1HR
6/22 スクールカウンセラー	6/23 15HR	6/24 A1HR	6/25 14HR	6/26 R1HR
6/29 スクールカウンセラー	6/30 B1HR			

*上記の期間はいつもの相談（昼・放課後）はお休みします。相談室は管理棟1F 保健室の隣りです。

★ 2、3年生も1分間カウンセリングの希望を、受け付けます。

2、3年生のみなさんも、この機会にちょっと話したいと思ったら「1分間カウンセリング」を受け付けます。

是非相談室に来て下さい。

その場合は一言事前に相談室の先生に声をかけてください。

でも、飛び入りでもOKです。

高校生は子どもと大人の間点、誰もが悩みを抱えている時期です。あなただけではありません。一人で思い悩んでいないで『誰かに聞いてもらう・話をする』（という行動をとることができるのも大切です。）





無自覚のストレス、たまっていますか？



臨時休業中どのように過ごしていましたか。普段できないことをやって充実した日々を過ごした人、生活のリズムを崩してしまった人、課題が手につかずに苦戦した人、いろいろな人がいると思います。

わたし個人を振り返ると全くうまく過ごせていなかったなあと後悔しきりです。小5の娘や、自分が担当している生徒の皆さんに、コロナ禍で損をさせないように何をすべきかと悩んでは何もできていなかったと思います。ステイホームを何とか楽しい時間にとか、この機会に片づけやお掃除とかも思いましたが、結局普段の生活以下の取り組みでした。一番辛かったのは言いようのない無気力でした。皆さんの3倍年を重ねている人生で、こんなにやる気が起きないことはなかったです。病院に行こうかと本気で考えるくらい気力がゼロでした。睡眠もおかしなことになり、生活のリズムを崩したわけでもないのに、夜中に目が覚めて何時間も眠れないこともしばしばありました。自分で自分のことが怖くなりました。そのときにインターネットでストレスが原因で現れる症状を調べました。皆さんも確認してみてください。

普段はない症状で当てはまるものがあたら、一つでも要注意！です。相談室 OASIS を訪ねてください。

全身症状	疲れやすい、体がだるい、気力がわからない など
筋肉系症状	肩がこる、首がこる、手足がだるい、関節痛、偏頭痛がする など
感覚器系症状	目が疲れやすい、めまいがする、多汗になる、音に対して過敏になる など
睡眠障害	寝つきが悪い、眠りが浅い、早く目覚め再び寝付けられない、夢ばかり見て寝た気がしない など
循環器系症状	心臓がドキドキする、胸が痛くなる、脈がとぶ など
消化器系症状	食欲不振、胃がもたれる、吐き気・嘔吐、よく下痢をする、便秘になりやすい など

(望月里佳子)



<相談室の担当> * 6月16日～6月30日は1分間カウンセリングのためお休みします。定期テスト期間

中は放課後のみ、テスト明けから昼と放課後の平常相談室を開きます。

	月	火	水	木	金	昼休みも放課後も開始すぐから空いています。
昼休み	小柳	石割友	小林達	池田	望月里	
放課後	カウンセラー	望月里	苫米地	望月里	石割友	