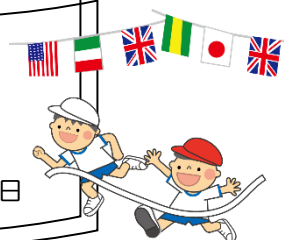


教育相談だより

平成29年5月30日



1年生にとっては高校に入って初めての、2・3年生にとっては新学年初めての定期テストが終わり、普通の授業に戻っていますね。テストが終わって「勉強がんばったから結果が楽しみ！」という人もいれば、「もっと勉強すればよかった…」という人もいるでしょう。後悔で今回のテストが終わってしまった人は、次のテストに向けて同じような後悔を繰り返さないよう少しずつ行動にうつしてみましょ。テスト勉強もそこそこに、ゲームばかりやって「やる気が出ない。」なんて思っている人、やる気が出るのを待っていてもだめなんです。まずは自分から行動を起こさないと、誰もあなたのやる気を起こしてくれません。あなたのやる気をコントロールできるのはあなた自身なんです。



こころの健康状態調査結果について

4月27日に「こころとからだの健康調査」を実施しました。毎年同じ時期に実施していますが、「健康な状態」の項目については、全校生徒の半数が「学校は楽しい」と回答しました。また、「話を聞いてくれる友達がいる」と回答した人が64.2%と、「健康な状態」に当てはまる人がとても多いことがわかります。逆に、「気疲れする」や「やる気がでてこない」と回答した人がそれぞれ40%程度でした。今の状態を何とかしなければ、何かに向かって努力しなければ、と思っている表れかもしれません。

今回の回答内容で確認したいことがある生徒の皆さんには、すでに事後カウンセリングを実施しました。緊急を要する問題を抱えた生徒は、今のところ見つかっていません。今回の「こころとからだの健康調査」に関するだけでなく、話をしてスッキリしたいという人でも、教育相談担当に気軽に声をかけてくださいね。

<回答の多かった項目>

順位	全 体 (%)	1年	2年	3年
1	話を聞いてくれる友達がいる (64.2)	話を聞いてくれる友達がいる	話を聞いてくれる友達がいる	話を聞いてくれる友達がいる
2	学校は楽しい (50.2)	学校は楽しい	やる気が出てこない	学校は楽しい
3	人と関わるのが好きである (42.4)	繰り返し確かめないと不安	学校は楽しい	人と関わるのが好きである
4	やる気が出てこない (41.0)	気疲れする	人と関わるのが好きである	繰り返し確かめないと不安
5	繰り返し確かめないと不安 気疲れする (36.7)	人と関わるのが好きである	気疲れする	いつも体の調子が良い

今回の「こころとからだの健康調査」の結果を受けて、橋本スクールカウンセラーに「やる気」についてアドバイスをいただきました。



ゴールデンウィークが終わった後、体調を崩したり、やる気がなくなったりした人はいませんか。5月の連休明けは、こういう状態になる新入生や新入社員などが特に多く、こういう症状を「五月病」と呼んでいます。実はつい最近睡眠の研究している先生の話をしてラジオで聞いたのですが、その先生は、

五月病の原因は睡眠にあると明言されていました。

皆さん、平日は何時に起きていますか？そして休日は何時に起きていますか？もし皆さんが夜遅くまでスマホやパソコンの画面を見ていたり、休日の朝は遅くまで寝て昼間もほとんど体を動かさなかったり、というような生活をしていたら、やる気がしない、頭がさえないなどの原因は、睡眠にあると言えるそうです。

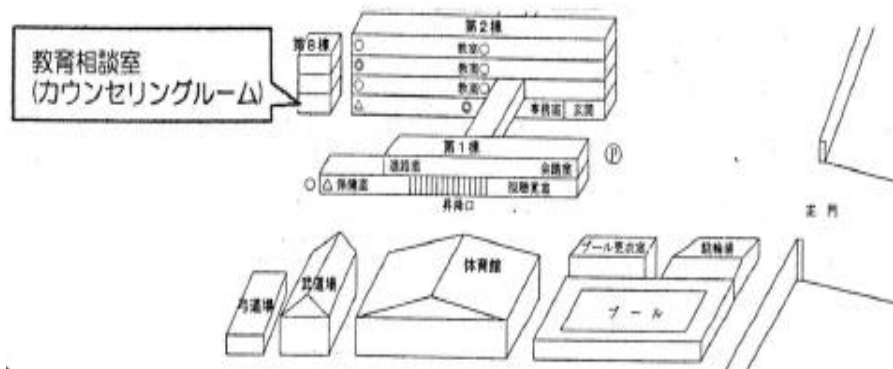
そこでやる気が出ないと感じている皆さんに2つお願いです。①これから2週間は平日も休日も、毎朝同じ時間（遅くとも朝6時前後）に起きること。②休日は、昼間に用事を作って体を動かすこと。この2つを是非やって見てください。

皆さんに、まずはこの2つのことをやってみようという意欲が出ることを願っています。



1年生全員対象に3分間カウンセリングを開始しています

6月の昼休みや放課後を使って、8棟1～3階で行う予定です。カウンセリングルームの場所やスクールカウンセラー、相談担当の顔を知ってもらうのが目的です。必ず来てくださいね。



6月、7月のスクールカウンセラー来校日

カウンセラーさんの予約はいつでも受け付けています。生徒の皆さんはもちろん、保護者の方でも予約可能です。各クラスの担任の先生、教育相談室の島崎または細田まで連絡をください。

- | | | |
|----|--------|----------------------|
| 6月 | 8日(木) | 内野SC |
| | 14日(水) | 橋本SC |
| | 21日(水) | 橋本SC (グループトレーニング実施日) |
| 7月 | 7日(金) | 内野SC |
| | 18日(火) | 橋本SC (グループトレーニング実施日) |
| | 24日(月) | 橋本SC |

(場所 カウンセリングルーム 時間 13:30～17:30)

※教育相談だよりは掛川工業高校ホームページに掲載します。