

# 相談室だより

遠江総合高校  
教育相談室  
平成28年 7月 第4号

1学期もまもなく終わり、夏休みに入ります。

暑さから生活のリズムが崩れることもあります。特に熱中症対策に気を配りたいですね。室内の温度や湿度に気を配り、水分補給や休憩を摂りながら、健康管理にじゅうぶん注意して、快適に過ごせるようにしましょう。

今回の「相談室だより」は本校のスクールカウンセラーの先生に生徒の皆さんへのメッセージをいただきました。

気をつけたい依存症

スクールカウンセラー 永井範子

遠江総合高校の皆さん、こんにちは。お元気ですか？

1学期もお疲れ様でしたね。夏休みまであともう少し、暑いけれど頑張ってください。

さて今日は、依存症の話をしたと思います。

少し前に、アスリートが違法賭博を繰り返して選手生命を危うくする事件が相次ぎました。バドミントンの選手とプロ野球選手です。

違法だったのが悪かったのですが、合法のものだったらよいのかというと、そうでもないのです。もちろん皆さんは未成年ですので、合法のギャンブルもまだ経験できないわけですが、近い将来の参考までに心構えをお願いします。

私たちの身近なところで合法のギャンブルというと、パチンコがありますね。パチンコは依存性があります。ある人にとっては、負けても負けても、借金してでもやらずにはいられないものようです。これで借金地獄になったり夫婦関係が壊れたりする人もいます。

その他にも依存性のあるものはいろいろあります。アルコール、ドラッグ（違法です）、タバコ（ニコチン）、買い物、ゲーム、インターネット等々、探せばもっとたくさんあるでしょう。

はじめは興味本位でやってみる、友達に誘われて何となくやってみる、そのうち習慣になって自分にとってなくてはならない重要なものになっていく。お金はかかるし健康にも悪いし、親しい人間関係にヒビも入るしで、できればやめた方がいいなあと思ったときには、既にやめるのは難しくなっている。依存症になってしまうと、意志の力でやめるのは非常に難しくなるのです。

私たちは弱いので、いったん依存状態になるとそこから抜け出すのは並大抵のことではありません。ですので、パチンコやタバコなどにはできれば手を出さないのが一番だと思います。アルコールや買い物などは一切経験しないことの方が難しいと思いますので、特に自分は依存体質かも……と思う方は、気をつけて関わってくださいね。

裏面へ

くどいようですが、いったん依存症になってしまうと、お金や時間、人間関係や人生を台無しにすることが往々にしてありますので、どうか十分に気をつけてください。

スクールカウンセラーは、2人のカウンセラーがそれぞれ毎月1回ずつ来校します。  
生徒の皆さんからのご相談もお受けしますし、保護者の方からのご相談もお受けします。  
お申し込みは、担任の先生か相談室の先生までお伝えください。  
どうぞお気軽にご利用くださいね。

## ～リフレーミング～

スクールカウンセラー 橋本秀夫

「リフレーミング」ちょっと聞きなれない言葉ですね。フレームという言葉なら聞いたことあると思いますが「枠」とか絵などをいれる「額」のことです。フレーム(額)に入った絵や写真、皆さんも幾つか持っていると思いますが、この額を見ると皆さんの意識は額の外ではなく額の内側に集中すると思います。ところで皆さんのなかには、あきっぽい、マイナス思考、好き嫌いが激しい、など自分の性格を否定的にとらえている人がいるかもしれません。もし自分の枠(フレーム)にこういう表現が入っていると、自分の行動もその表現のように否定的になって自信が持てなくなってしまう。そこでその言葉を言い換えて肯定的な表現に変えること、例えば...あきっぽい いろいろなことに興味がある。マイナス思考 物事を慎重に考える。好き嫌いが激しい 意思をはっきり言える。などのように言い換える方法を「リフレーミング」と呼んでいます。自分のことを否定的に言う習慣が身につけていたら、ゲーム感覚で「リフレーミング」にチャレンジして、自己肯定感(自分らしさを大切に、そして自信を持つ)を高めていきましょう。

### カウンセラーの来校予定

永井範子先生 7月20日(水) 9月5日(月)

橋本秀夫先生 9月15日(木)

時間は午後1時から5時の予定です。

ご希望の方は、教育相談室担当、または担任の先生にお申し出ください。

