

相談室だより

2025. 5. 12

新年度が始まりました。落ち着いたスタートがきれいましたか？

厚生労働省の「全国家庭児童調査」(平成 26 年度)によると、高校生等の 62.3%が何らかの不安や悩みを抱えているといわれています。勉強や進路、自分自身のこと、友人関係など様々なことがあります。



人から好かれない、成績を良くしたい、といった何とかうまくやっっていこうとする気持ちがあることも私たちがストレスを感じる原因に関係しています。

人が生きていく上で、ストレスを感じることは自然なことであり、また、適度なストレスは心の成長に必要なものです。

例えば、テストの前などは、ストレスによる緊張が多少あるほうが集中力とやる気が高まって、力を発揮しやすいという良い面もあります。

でも、同じストレスが原因でも、受けとめる人によって、また同じ人でも気持ちや状況によって、ストレスになったり、ならなかったりします。

その人にとって好ましくないストレスが長く続くと、イライラしたり、お腹が痛くなったりすることがあります。これをストレス症状といい、人によって現れ方や程度に違いがあります。

過度のストレスは心身に好ましくない影響をもたらすことから、自分なりのストレスへの対処法を身に付けることが心の健康のために大切です。

ストレスの原因を除去する

- 自分自身がいくら努力しても解決できない問題もあります。例えば、よい人間関係がつかれない場合は、しばらく離れてみるのも一つです。
- 大きすぎる課題や役割（責任がもてないもの）は引き受けないこともよいでしょう。

ストレスの原因となっている問題のとらえ方を変える

- 試験、対外試合、発表会、就職の面接などにストレスを感じる人は多いでしょう。しかし、避けることが難しいものもあります。努力や工夫の仕方、考え方を変えるなどして取り組むことが大切です。

身近な人や専門家に相談する

- 自分一人で不安や悩みを抱え込まずに身近な誰かに相談してみよう。あなたの周囲にいる家族や先生、友達、あなたからの相談を待っているかもしれませんよ。
- 家族や先生以外にもスクールカウンセラー（心の専門家）に相談することもできます。皆さんの相談相手になってくれます。

コミュニケーションやリラックスする方法などを身に付ける

- 友人との上手なコミュニケーションを心がけましょう。
- 音楽を聞いたり、体を動かしたりといった趣味をもつなど、リラックスする方法を身に付けよう。

それでも、眠れない日が続いたり、心の不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう場合……

そんなときは、一人で抱え込んで頑張りすぎず、心の専門家に相談しよう！

秘密を守って相談に乗ってくれる場所があります。

「いのちを支える相談窓口一覧」（都道府県・指定都市別の相談窓口一覧）

<http://jssc.ncnp.go.jp/soudan.php>

「24時間子供 SOS ダイヤル」 0120-0-78310（通話料無料）

出典：文部科学省「健康な生活をおくるために」高校生用

天竜高校スクールカウンセラー来校日

1学期

月日	曜日	時間
5月15日	木	12:45~16:45
5月29日	木	12:45~16:45
6月12日	木	12:45~16:45
6月19日	木	12:45~16:45
7月3日	木	12:05~16:05
7月10日	木	12:05~16:05

スクールカウンセラーの先生の面談を希望する場合は、担任の先生や保健室の先生等に声をかけてください。

