

## こころの風 第3号

令和2年6月26日発行

## ❀梅雨が過ぎれば夏です～第1回悩み調査から～

梅雨に入り、ここ1、2週間、雨の日や曇りの日が続いています。じめじめ、むしむし、マスクの影響もあり暑苦しいです。ストレスが溜まる季節です。一方で雨の音に心が落ち着くこともあります。梅雨の晴れ間の青空に、5月のさわやかな季節を思い出すこともあります。また、輝く太陽の光に、夏の到来を思い心が踊ることもあります。そのように私たちの心は天気や周囲の雰囲気によって左右されます。何気ない人の言葉に励まされたり、気になったり、教室に入る風に癒されたり、ちょっとしたことにいらいらしたりして複雑です。そんな中、学校生活が通常に戻って約1ヶ月が過ぎ、今年度初めての定期考査も始まります。まだまだ先が不透明なところもあり、不安なこともあるかと思えます。誰にとってもはじめての経験が続いています。

「第1回悩み調査」では、「あなたは毎日学校に行くのが楽しいですか？」の質問に対して「楽しい・普通」と答えた生徒は「98.7%」でした。皆さんの高校生活の充実ぶりがうかがえます。一方で、「今、相談したい悩みがありますか。」の質問に対して、「7.1%」の生徒が「ある」と答えています。大なり小なり不安を抱くのは誰でも同じです。話をすれば他の人も同じ思いを抱いていることがわかり、心穏やかになることもあります。気軽に話をすることも大切なことです。また、家族・友人・先生など誰かに話すことで解決の糸口が見つかるかもしれません。

先月号にもありましたが、規則正しい生活を送り心身のリズムを整えること、運動することで心身ともにリラックスすることなどは、元気を回復することにつながります。この梅雨の時期が過ぎれば夏です。

**心のポスト**

「話を聞いてほしい」、「『相談』までとはいかないけれど、このモヤモヤをどうにかしたい」と思ったら、保健室前の「心のポスト」を思い出してみてください。些細なことでもいいので紙に書いて投函したら、少しは気分が晴れるかもしれません。

**スクールカウンセラー(SC)**

毎月1回、SCの先生が来校してくださっており、気軽に相談できます。「SCの仕事に興味がある」「SCになるためには？」などの質問でも構いません。相談ご希望の方は、保健・相談部の先生に声を掛けください。生徒だけではなく、保護者の方の相談もできます。

**学校外の電話等で相談ができる機関**

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-<sup>なやみいおう</sup>78310 (固定電話・携帯電話通話無料)

メール相談 [soudan@news.ne.jp](mailto:soudan@news.ne.jp) (受付随時 返信時間平日 9:00~17:30)

スクールネット@伝えんば長崎 (LINE や Web)

- ◇ 相談内容：いじめや友達のこと、学校のこと、子供や家族のことなど
- ◇ 相談時間：24時間