



# カウンセリング通信



沖縄県立名護高等学校

教育相談係

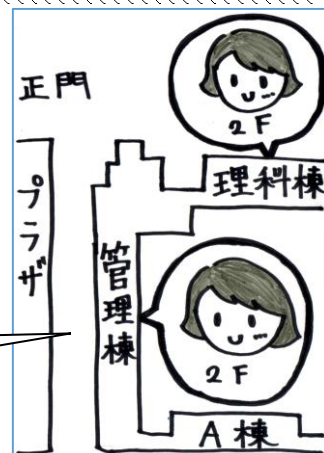
2017/5/30発行

## ○○○ 教育相談係 ○○○

教育相談係の「  
」です。教科は理科を担当しています。主に生物準備室にいます。相談室にいることもあります。

教育相談係は、「不安や悩みがある人の話を聞いて、一緒に解決方法を考える」仕事をしています。他にも、スクールカウンセラーの先生や外部機関とのパイプ役としても働いています。

スクールカウンセラー面談などで使う相談室は、管理棟2階の会議室の向かいにあります。白いポストが目印です。



## ○○○ スクールカウンセラー来校予定(6月) ○○○

今年度も名護高校にスクールカウンセラーが配置され、昨年度に続き先生に担当していただくことになりました。人当たりが優しく、話しやすい方ですよ。火曜日または水曜日の午前中に来校されます。



スクールカウンセラー先生

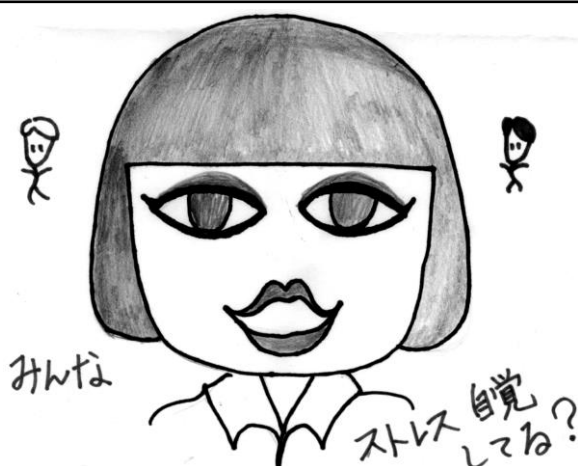
6月は、**7日(水)、14日(水)、20日(火)**に来校予定です。

何か話したいことや心配事があって面談を希望するときには、近くの先生に伝えて下さい。係で日程調整し、担任の先生を通じて連絡します。

## ○○○ 当てはまる兆候はありませんか??? ○○○

ストレスは、がまんしたり放っておいたりすると、うつや心身症、胃潰瘍や糖尿病、ガンなどを発病することがあるということがわかってきています。ストレスを甘く見ちゃダメですね。ストレスをためすぎず、上手に解消しながら生きていけるといいですが、ストレスがたまっていることに気づかない人もいます。ストレスがたまってきたときの兆候をいくつか紹介します。自分に当てはまるものはありますか???

- ◎カバンが重たい
- ◎頭が重たい
- ◎暴飲暴食をした
- ◎食欲がない
- ◎肩こりがひどい
- ◎肌が荒れる
- ◎怒りっぽい
- ◎夜なかなか眠れない
- ◎お風呂がおっくう
- ◎いつも仲良くしている人なのに、一緒にいるのがしんどい
- ◎いつも読んでる本やスマホの画面などに集中できない
- ◎気がついたら30分~1時間もぼんやり何もしていない
- ◎普段はかわいがっているペットに「うるさい!!」とどなった
- ◎毎週見ているドラマを家にいるのに見逃した
- ◎いつもは熱中するゲームや趣味がつまらない
- ◎わけもなく、深々とため息をつくことがある
- ◎気がつくと、対してほしくないものを買っていた
- ◎いつもの通学距離が遠く感じる
- ◎なんとなく学校に行きたくない
- ◎忘れ物をすることが増えた
- ◎食べたいものが思いつかない
- ◎アレルギーに悩まされる
- ◎着替えをするのがおっくうだ
- ◎ほかの人のことばかり気になる
- ◎朝起きたときの気分が最悪
- ◎買い物する気になれない



- ◎ヘアメイクなど、おしゃれする気がでない
- ◎自分本来の声が出ていないように感じる
- ◎人のイヤなところばかり目につく
- ◎言いたいことが、うまく言葉にならない
- ◎窓の外の子どもの声や放送にいらだつ
- ◎誰かに話しかけられても気づかなかった
- ◎周囲の人間の頭が悪く見えてしょうがない
- ◎信じられないような高額な買い物をした

**当てはまるものがある人は、今の状況をほったらかしにせず、誰かに相談する等、ストレス解消を試みて下さい!!**

**近くに当てはまる人がいたら、面談を勧めたり、相談にのってあげて下さい。または近くの大人に情報提供を!!**