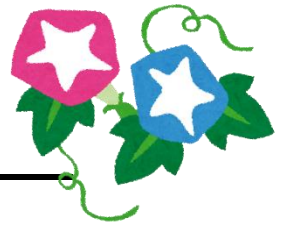


教育相談だより 第4号



令和5(2023)年7月21日 発行
岩手県立盛岡第三高等学校 保健相談課

さあ、夏休みが始まります。目まぐるしい日々も小休止です。この機会に、心と身体にたっぷり栄養補給できるといいですね。今回は、「心の容量が増えるメンタルの取扱説明書」(2021 エマ・ヘップバーン著)より、心の健康づくりのヒントをご紹介します。



生活の中に小さな楽しみと息抜きを♪

ストレスは毎日少しずつ溜まります。気づかないうちに抱えきれなくなることがあります。

小さな楽しみと息抜きをちりばめて、こまめに解消するのがコツですよ。次の問いを通して、オリジナルのリラックス法を考えてみましょう。

- Q1 普段の生活でできる、喜びをもたらす小さなことは何ですか？
- Q2 普段の生活でできる、リラックスに役立つ小さなことは何ですか？
- Q3 それらをどのように生活に取り入れましょうか？
- Q4 楽しみやリラックスタイムを計画するうえで、あなたの妨げになっているものは何ですか？
- Q5 小さな楽しみが後回しにならないようにするにはどうしたらいいでしょう？



スマホに支配されていませんか？

本校では、ほぼ全員がスマホを持っており、多くの授業で活用されています。ただ、次のリストの一つでも当てはまるものがあれば、付き合い方を見直したほうがよいかもしれません。

- 画面をスクロールしていると、不安や悲しみや無能感を覚え、その気持ちを引きずる。
- スマホが片時も手放せない。
- SNS を見ずにはいられない。
- 「いいね」をもらうために SNS に投稿しないといけない気がする。
- 期待したほど「いいね」がつかないと嫌な気分になる。
- スマホに時間を取られて、自分の本当にやりたいことができなくなっている。
- スマホに時間を取られて、自分にとって大事なこと(人間関係、趣味など)に支障が出ている。
- 睡眠、食、学習などの実生活に悪影響が出ている。

→スマホから支配権を取り戻すためにできること

- 1 無理のない範囲でスマホの利用を制限する(時間・量・内容)。
- 2 布団に入ったらスマホを見ない。
- 3 SNS で気分を害する人のフォローを外すかミュートする。
- 4 通知をオフにする(SNS を見るタイミングは自分で決める)。
- 5 SNS が映し出しているのは、他人の厳選された生活の一部であることを心に留めておく。



- 6 個人情報のシェアには落とし穴が潜んでいることを理解した上で、投稿する内容を決める。
- 7 スマホを使いたくないときは、別の部屋に置くか電源を切る。

→いじり癖を直すヒント

自問自答し、一つでもネガティブな答えがあれば、スマホを物理的に遠ざけましょう。

手に取る前に「今スマホを使うのは私のためになる?」「具体的な目的があって使いたいのか?」

使用前にアラームを設定→時間になったら

「今どんな気分?」「このまま使い続けるのは私のためになる?」「まだ使い続けたい?」



どんなことでも話してみようよ

つらい時は、一人で抱え込まないで。助けを求めてほしいな。
相談されたことが大きすぎて大変な時も、話していいんだよ。



盛岡三高「こころの相談室」

盛岡第三高等学校「こころの相談室」は、三高生の相談をいつでも受け付けています。
右の QR コード、または各学年 Teams 掲載の URL からアクセスできます。



文科省「子供の SOS 相談窓口」

文部科学省 HP には、子供の SOS 相談の紹介コーナーがあります。
右の QR コード、または文部科学省 HP からアクセスできます。保護者の方も相談できます。

外部の相談窓口もあります

相談内容	相談窓口	連絡先	受付日時
いじめなど	24 時間子供 SOS ダイアル	0120-0-78310	毎日 24時間
18 歳までの 子供からの 相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00~21:00
	チャイルドライン (チャット)	https://childline.or.jp (「チャットする」から入る)	木~土曜、第1・第3水曜 16:00~21:00
悩み全般	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月~土曜 12:00~21:00 日曜 12:00~18:00
	いのちの電話 インターネット相談	https://www.inochinodenwa-net.jp/ (所定のフォームに入力)	
学校生活	ふれあい電話	0198-27-2331	月~金曜 9:00~17:00
緊急の 精神医療相談	岩手県精神科 救急情報センター	019-624-6791	毎日 24 時間 ※主治医への相談を優先してください

8月~10月のカウンセリング

8/23 (水) 10:00~16:45 佐々木先生 9/ 8 (金) 14:30~16:30 菅原先生
 9/20 (水) 13:30~15:30 鈴木先生 9/21 (木) 10:00~16:45 佐々木先生
 9/29 (金) 14:30~16:30 菅原先生 10/11 (水) 10:00~16:45 佐々木先生
 10/20 (金) 14:30~16:30 菅原先生

*面談を希望する場合は、担任の先生か教育相談担当の先生(蒲谷・後藤・小野寺)に申し込んでください。