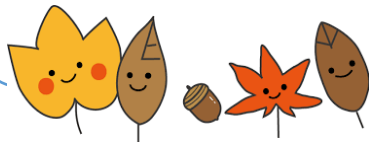


カウンセリングルーム だより



スクールカウンセラー 岡田 節子
教育相談室担当 石田 智子

カウンセラーは 月曜と金曜 の週 2 回学校にいます。
保護者の方もお気軽にご相談ください。
電話相談も行っていますので、まずはご連絡ください。
＊連絡先・申し込み方法は裏面をご確認ください。



「やる気が出ない…」それってうつ気分かも

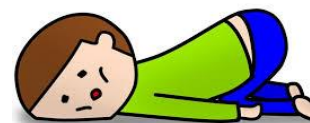
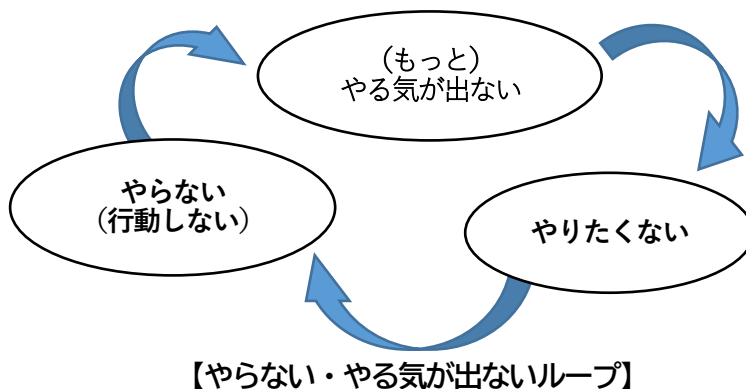
少し前まで暑さが残っていましたが、このところはすっかり涼しさが増し、吹く風に「からっ風」の訪れを感じられることが多くなりました。キンモクセイの香り漂うさわやかな時期ですが、季節の変わり目です。体調の変化にご留意ください。

さて先日、学校では『コロナストレスを上手く乗り切ろう』というテーマで学校保健委員会が開かれました。そこで、以前生徒対象に行った「コロナウイルスに関するアンケート」結果が示されたのですが、スクールカウンセラーとして興味深かったのがストレスの心理的側面です。全学年「イライラ」以上に「やる気が出ない」と感じている人が多かったのです。

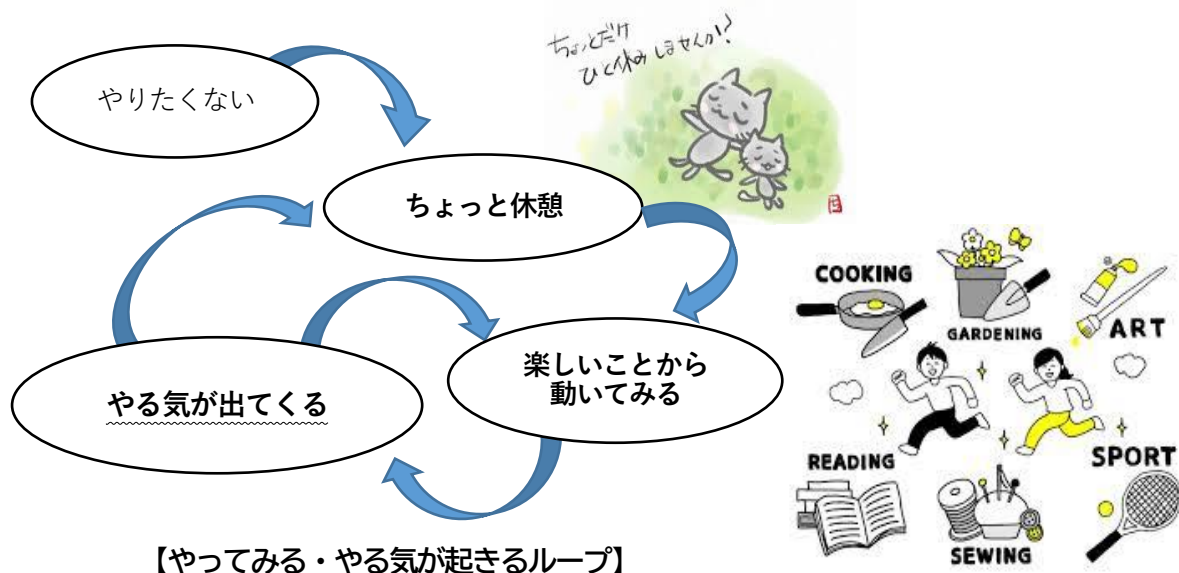
「やる気が出ない」理由、実は複数あると考えられますが、学校ストレスとしてシンプルに切り取ってみると見えてくることがあります。

4月スタートのはずが休校となり、最初のやる気をくじかれた人、また目標にしていた大会や行事が中止となって、道の途中で途方に暮れたような喪失感や絶望感を味わった人、あるいは、長すぎた休みで生活リズムが崩れ、学校のリズムに戻るのがしんどくなった人など、自分なりに思い描いていたペースを狂わされて意欲が低下した人や、特に3年生などは「先のことがみえない不安」によって、がんばる意欲を失っている人も多くいるのではないかと思います。「やる気が出ない」はうつ気分に近いので、長引かないようまずは自分でできる対処法について考えました。

下の図は「やる気が出ない仕組み」と、「やる気が出てくる仕組み」をそれぞれまとめたものです。



やる気が出ないと動くのも面倒になり、つい何もしないでそのままになりがちですが…実は、行動しないと、さらにやる気が落ちていきます【やらない・やる気が起きないループ】。



「やりたくない（行動したくない）」時は、まずは休養し、その後、自分にとって楽しいことや満足が得られる活動から少しずつ取り組んでみてください。動くことでやる気が出始めます【やってみる・やる気が起きるループ】。

ポイントは「ちょっと休憩」した後に、とにかく「少しでも」、「何でもいい」から、「動いてみる」と（行動する）です。最初はしんどいかもしれませんが、ですが、ちょっとでも動くことができれば次からは今よりも少し楽に動けるようになるものです。最初のハードルを上げすぎずトライしてみてください。それでもしんどい場合は誰かにその辛さを話してください。カウンセリングもご活用ください。

（スクールカウンセラー 岡田）



☆引き続き、こまめなうがい・手洗いとマスクを身につけ、密を避けて過ごしていきましょう☆

【カウンセリングの申し込み方法】

事前に予約をしてください

1. 担任、養護の先生（関口裕先生・横手先生）、教育相談担当の先生を通して申し込んでください。
2. 月曜・金曜はスクールカウンセラーが1階の相談室におりますので、直接カウンセラーに申し込みもできます。部屋に来て気軽に声をかけてください。
3. 予約優先ですが、予約が空いていれば当日でも受け付けます。
まずは先生、カウンセラーに確認をしてください。
4. 保護者の方は電話で申し込みができます。
月・金曜はカウンセラーまで、他の曜日は担任、養護、教育相談担当までご連絡ください。

【連絡先】 Tel：027（352）3460 （健大高崎高校 事務室）

【開室日時】 月曜日・金曜日 10：15～17：00

【相談場所】 教育相談室（本館1階 保健室前）

○スクールカウンセラーの勤務日（月・金）は電話での相談もお受けします。

重複を避けるため事前の予約をお勧めします。

○相談室でも感染予防に努めていますが、来室の際は、当日の検温（37.5度以上の場合は来室できません）、マスクの着用厳守をお願いいたします。

