



きょういくそうだんだよ 教育 相談便り NO.3

か き きゅうぎょうちゅう 夏季休業中のメンタルヘルス

あす 41日間の夏季休業期間に入ります。

みなさんの1学期のメンタルヘルス(直訳すれば「心の健康」)はどのような状態だったでしょうか?

世界保健機構(WHO)では、「メンタルヘルス(心の健康)」を「自分の可能性を認識し、日常のストレスに対処でき、生産的かつ有益な仕事ができ、さらに自分が所属するコミュニティに貢献できる健康な状態」と定義しています。

簡単な言葉で皆さんの日常生活に置き換えると、

①自分の可能性を信じ、②日常のストレスに対応でき、③授業

や部活動などの学校生活に積極的に参加し、さらに④クラスや学年、部活動や生徒会活動

等で貢献できている状態

と、いうことでしょう。

「体が軽い」とか「力が沸いてくる」といった感覚と同じように、「心が軽い」「穏やかな気

持ち」「やる気が沸いてくる」ような気持ちの時は、【**こころが健康**】といえるでしょう。

しかし、だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。日常生活の中でスト

レスを感じることも少なくありません。このような気分やストレスを感じることは自然なことですが、

このような状態が続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。





きょういくそうだんだよ 教育 相談便り NO.4

か き きゅうぎょうちゅう 夏季休業中の教育相談

こころの不調は、周囲の人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこともあります。

41日間の夏季休業期間にこころの不調を自覚したときには、生徒相談員の北森をぜひ有効活用してください。ストレスの原因がわからなくても、ストレス要因を取り除くことができなくても、ストレス対処法と一緒に考え提案することはできます。

この夏、卒業後の進路選択・実現に向け取り組んでいく3年生の皆さん、ぜひ、一度カウンセリング体験をしてみてください。自分に合った学習方法が分からない人にもお役に立てると思っています。

保護者の皆様におかれましても、学期末に行われました懇談会の内容等におきまして、一緒に考えさせていただける良い機会と思います。この夏季休業期間にお気軽にご相談ください。

ただし、夏季休業期間中は出張等もありますので、予約制とさせていただきます。電話等による事前の連絡をお願いします。

この夏に読んでみてください 先生からのおすすめ本<1年生担当教員>

★神谷先生おすすめ「置かれた場所で咲きなさい」渡辺和子

☆小林先生おすすめ「クレヨン王国の12か月」福永令三

★濱田先生おすすめ「カリスマドッグトレーナー シーザー・ミランの
犬と幸せに暮らす方法55」シーザー・ミラン

☆北森相談員おすすめ「心の整え方」小林弘幸（自律神経の名医）