



相談室だより

R4. 5. 27 No. 2
氷見市立西條中学校
教育相談係

悩み・いじめ調査

新学期が始まって2カ月が経過しようとしています。生徒のみなさんは、ここまでの勉強や部活動に一生懸命に取り組んできたことと思います。一方で、学校での活動や家庭生活に前向きに取り組むことについて、つらい・しんどいと感じている人が、中にはいるのではないかと心配しています。



不安や悩みをそのままにしておくと、体調が悪くなったり、やる気が起きなくなったりと日常生活にも支障が出てきます。学校では、こうした不安や悩みの解消のために、日頃から「ライフ」を通じた学級担任と生徒とのコミュニケーションを取っています。しかし、「ライフ」に悩みや不安を書くことができない生徒や、友達の変化に気付いてもなかなか相談することができない生徒がいます。そこで、「悩み・いじめ調査」を実施することで、生徒の不安や悩みをしっかりと把握し、解消に向けて一緒に考えていきたいと思っています。

生徒用、保護者用の悩み・いじめ調査用紙を本日配布しました。調査用紙はご家庭で記入し、封筒に入れて提出いただきますようお願いいたします。記入していただいた内容に関しては、他人に漏らすことはありませんので、安心して正直に書いてください。

生徒用の調査用紙には、日常生活における心の変化、友達や家族との関わり、いじめについて等の記入をお願いします。また、保護者用の調査用紙には、普段の家庭生活で気付かれたお子さんの変化や、悩みを抱えている様子について等の記入をお願いします。

教育相談

5月30日（月）から教育相談を実施します。

「悩み・いじめ調査」に書かれた不安や悩みについては、詳しく話を聞き、問題の解決につなげていきます。そして、不安や悩みだけでなく、普段の生活のことや、趣味や将来の夢について、進路のことなどについても気軽に相談してください。

全員の生徒から話を聞きますので、先生と話すことを周りから特別に思われることはありません。また、不安や悩みによっては、カウンセリング指導員、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーと連携をとって、解消につなげていきたいと思っています。



教育相談以外にも、学校ではいつでも相談を受け付けています

・生徒、保護者から、いつでも相談を受け付けています。学校生活、学習、進路、部活動、交友関係、家庭生活、家族関係、SNS利用によるトラブル等、お話をじっくりお聴きして、解決方法を一緒に考えます。どうぞ気軽に西條中学校の松村までご連絡ください。

① 電話番号：91-1315 ② Eメール：saijo.soudan@tym.ed.jp

教育相談の前に

ストレスについて学びましょう。

① ストレスの原因

- ・天候（暑い、寒い、雨が続く、雪が降ること等）
- ・環境（騒音、暗い、せまい、人が多いこと等）
- ・生活（睡眠不足、ダイエット、ネット依存等）
- ・勉強（成績低下、宿題をしない、内容がわからないこと等）
- ・部活（練習不足、集中できない、怪我等）
- ・人間関係（いじめ、無視、ばかにされること等）
- ・環境の変化（進学、進級に伴うクラス替え、引っ越し等）



等、外部から様々な刺激を受けることは、ストレスの原因になります。

6月は梅雨による天候不良、部活動の大会や中間・期末考査の勉強での疲れから、体調を崩してしまう生徒が多くなりがちです。また、睡眠不足、ダイエット、ネット依存といった生活の乱れにも注意が必要です。生活の乱れを克服するためには、誘惑に負けない強い意志が必要です。家族に現状を話して、対応の仕方についての協力をお願いします。

② いつもと違う心や身体の反応に目を向けてみよう



ストレスを感じると、心や身体がいつもと違う反応をすることは、自分の身を守るための本能であり、誰にでも起きる自然現象です。「なんだかイライラする」、「なぜか涙が出てくる」、「お腹が痛くなる」など、気持ちや行動、体に表れる反応に目を向けてみましょう。今の自分の状態に気付くことは、ストレスをうまくコントロールするための第一歩です。

ストレスを過度に受けていることに気付くことができれば、適切なタイミングで休息をとったり、気分転換したり、相談したり、あらゆる対処ができるようになります。

具体的な対処方法としては、「早めに就寝する。」、「ネットの利用時間を減らす（制限する）。」、「運動不足を解消する。」、「いろいろな先生に相談する。」等が考えられます。

③ 自分の感情を認めましょう

不安、恐怖、怒り、悲しみ等の感情は「悪いもの」とか「表に出してはいけない」と思っている人がいるかもしれません。しかし、どんな感情も人間にとっては必要です。感情を抑えてガマンしたり、目を背けたりすることが、いつか心身の不調となって表れてしまうことがあります。「今、不安を感じているな」、「腹が立っているな」と、自分の感情をありのまま認めましょう。感情を認めることで、心や体の準備が整い、対処行動に移るができます。

また、周りの友達が感情的な不安定な様子を見せたときには、優しく声をかけたり、一緒に行動して手助けしたりしましょう。

④ 積極的に助けを求めたり相談したりしましょう

「こんなことくらいで相談するなんて」と思う必要はありません。不安やつらさを一人で抱えていると、そのストレスがより大きくなってしまったり、誤った対処をしてしまうことがあります。「不安だな」、「つらいな」といった気持ちを、友達、家族、先生に話してみましょう。人に相談することは、自分を助けるための大切な方法です。

学校では、悩み・いじめ調査の記入内容にしっかりと向き合い、教職員が力を合わせて、早急な対応を心がけていきたいと考えています。