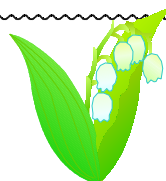


# 教育相談通信 5月号

## HEART to HEART



発行：渋川青翠高校生徒指導部教育相談係

発行日：令和 2年4月30日

文責：剣持 三千代

新型コロナウイルスのためにStay Home（家にいる）を余儀なくされる事態となってしまう、学校で友人と会って話しをしたり、部活をしたりすることや自由に買い物にも行けない中、皆さん、心のストレスを感じていませんか？

ストレスには「良い」ストレスと「悪い」ストレスがあるのですが、今回は以下のような、「悪い」ストレスのチェックをしてみてください。

ストレスが過剰にかかると、こんな心配な症状が・・・

- 1 イライラして、物を壊したくなる / 他人に当たりたくなる
- 2 悲しくないのに涙が出る
- 3 焦る / 手（体）に汗が出てきて、考えがまとまらない
- 4 よく眠れない / 起きられない / 食欲がない

学校に行かないからと夜遅くまで起きていて昼間眠くなり、昼夜逆転の生活では睡眠リズムが崩れて、体調不良を感じる場合があります。朝の太陽の光を目で浴びることによって、2時間くらいで体内時計がリセットされて脳も働き出すと言われていています。朝の寒さも徐々に落ち着いてきたので、陽の光が差し込むレースのカーテンにしたり、部屋の中に光が自然と入ってくる生活をしましょう。

さらに自分の部屋にこもって、テレビやスマホやインターネットに釘付けになり、眼球を使いすぎると周囲の筋肉の疲れから頭痛や肩こりにつながることもあります。体育の授業もないし教室移動もないので、運動不足もストレスの原因になります。家庭学習の課題も解らないところの質問ができずに、イライラや不安が募ってきてしまいますね。「どこか悪いのかな？病気？」と心配になってしまう人もいるかもしれませんね。

友人や担任の先生に話づらい人は、スクールカウンセラーの山本先生や教育相談係に話してみませんか。



山本SC来校 5月12日（火）  
カウンセリング予約は学校に  
電話してね。一緒に考えよう！  
忘れないでね、ひとりじゃない。



## 教育相談係からのお知らせ



### 【教育相談係紹介】

- 1 学年 安田 裕亮（副担任）・水出 里美（養護教諭・1 学年付き）  
2 学年 清水 瞳（副担任）  
3 学年 天野 優（副担任）・劔持 三千代（学年付・相談主任）

### 【あいさつ】

「普通の日常」が今どれ程有り難いことなのか、改めて実感しています。新年度になり、入学してきた1年生の皆さん、進級した2・3年生の皆さんにお会いできることをとても楽しみにしていたのですが、6月まで会えなくなってしまう、とても残念です。

高校生は思春期から青年期にかかる時期で、心も体も揺れ動きます。大人に近づいたり、子供に戻ったりとバランスの悪さが特徴です。

学年に関係なく、話しやすい先生に相談してください。

皆さんと会える日を楽しみにしています。一緒に乗り越えましょう。



### 先生や友達、保護者の方に話せない時は

### その辛さをひとりで抱えないで、相談してね

\*ここに紹介する相談先は、守秘義務厳守のもと、すべて無料で相談できます\*

- 群馬県心の健康センター 027-263-1156 9:00~17:00（月~金）  
うつ、依存症、思春期等の相談
- ひきこもり支援センター 027-287-1121 9:00~17:00（月~金）  
ひきこもりについての相談
- 群馬いのちの相談 027-221-0783 9:00~24:00（毎日）  
死にたい辛さを受け止める
- 警察安全相談 027-224-8080 24時間対応  
犯罪被害 027-224-4356 8:00~17:15（月~金）女性専用
- 群馬県性暴力被害者サポートセンター 027-329-6125  
性被害 9:00~16:00（月~金）
- 群馬県総合教育センター 0270-26-9200 9:00~17:00（月~金）  
子供教育・子育て相談 なやみいおう
- 24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 9:00~19:00（月~金）  
いじめ問題やその他のSOS 9:00~15:00（第2・4土）
- 渋川青翠高校 0279-24-2320  
8:30~17:00（祝日・土・日を除く）