

教育相談室だより

令和5年9月21日
新居浜西高等学校
教育支援課

5月にコロナ感染症の5類移行を経て、現在、コロナ禍以前の日常に戻りつつあります。もちろん、感染者は出ておりますし、むしろ、り患者の人数は多くなっているように思います。マスクを適宜利用していることも、けっして、まったく、以前の日常を取り戻したとは言えません。このような中で、これからも生活していくことが当たり前になっていくのだろうと思います。以下に示している悩み調査での悩み総数は、昨年と比べて全般的にほぼどの項目についても減少している水準です。もちろん、個々の生徒にとって悩みが尽きないことはあるでしょう。悩みとどう向き合い、付き合っていくかという視点が必要になるのではないのでしょうか。

6月に全校生徒を対象に「悩みの調査」を実施しました。その結果を学年別に紹介します。

悩みの調査（令和5年6月実施）

1年生（人数 255人）※複数回答

1位	「ふだんでも、起きた時に疲れた感じがする」	35%
2位	「自分がどんな職業に適しているか分からない」	32%
3位	「希望通り、進学・就職できるか不安である」	32%
4位	「勉強に十分な時間を取ることができない」	27%
5位	「気が散って勉強に集中できない」	25%
6位	「失敗しないかと心配ばかりしている」	24%

2年生（人数 275人）※複数回答

1位	「希望通り、進学・就職できるか不安である」	35%
2位	「ふだんでも、起きた時に疲れた感じがする」	28%
3位	「自分がどんな職業に適しているのか分からない」	24%
4位	「気が散って勉強に集中できない」	20%
5位	「過去のいやな出来事をくよくよ考える」	19%
6位	「勉強に十分な時間を取ることができない」	18%

3年生（人数 256人）※複数回答

1位	「希望通り、進学・就職できるか不安である」	32%
2位	「ふだんでも、起きた時に疲れた感じがする」	23%
3位	「自分がどんな職業に適しているか分からない」	18%
4位	「よく胃の具合が悪くなる」	13%
5位	「気が散って勉強に集中できない」	12%
	「頭が重かったり、痛かったりする」	12%
	「失敗しないかと心配ばかりしている」	12%

3学年とも上位を占める悩みは同じです。みんな同じように悩んでいます。あなただけではありません。だからこそ、一人で悩まないようにしてください。悩み相談はこちらまで。教育相談室（本館4階、SLA来室は原則毎週木曜日12時～18時、自由に利用してください。）

*裏面にSLA（スクールライフアドバイザー）今井弥生さんのお話があります。

夏、休めましたか？

暑い！暑い！夏が続いています。皆さん、こころと体は元気でしょうか？
スクールライフアドバイザーの今井です。

2学期がスタートしました。

学校生活の中で、『なんとなく体がしんどい』『気持ちがふさぐ』『何故かもやもやする』なんてことはないですか？それも、そんな日が続いてしまう・・・。

これって、ちょっと辛いことです。

『なんとなく・・・』は何なのか。『気持ちがふさぐ』『もやもやする』のは何故なのか。原因を考え、見つけることは大切です。

原因が簡単に解決できることであればOKですが、簡単でない『悩み』があった場合は、下記のような方法をとってみるのはどうでしょうか。

- 1 何に悩んでいるのかを具体化（客観視）する。
- 2 悩みがストレスになっている場合はストレスを発散させる。
こころや体に悪影響が出る前に、リラックスできる方法を見つけたり、楽しめる時間（趣味やスポーツなど）を作りましょう。
- 3 悩みを抱えるとネガティブになりがち。誰かに相談する。
家族や友人、先生、教育相談係など。身近な人に話しづらいときは公的な相談窓口の利用もできます。

簡単でない『悩み』の場合、解決するのに時間がかかるかもしれませんが、自分の中にあるもの（悩み）を、まずは外部に出してみましょ。文字であったり、言葉にすることで何か変化が起こるかもしれません。ひとりで悩まず、誰かの力を借りてみましょ。解決できたら、悩みが小さくなったら、そんなに素敵なことはない！と思いませんか。こころと体をまあまあ元気に、学校生活を楽しいものにしていきましょう。