

教育相談室だより

令和4年9月13日
新居浜西高等学校
教育支援課

コロナ禍を迎えて3年目になり、今、本校に在学している生徒はコロナ禍が始まって入学してきた生徒の皆さんになります。この3年あまりの中で、学校行事のスタイルやリモート授業、ロイノートを活用したICT学習活動などに慣れてきているようです。悩み調査の結果にもそのことがあらわれています。悩み調査での悩み総数は、過去2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のようです。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。そこで、これからは（ウィズコロナでもありますが）生徒相互にとって、助け合える励まし合えることができるようになってきたと思います。

6-7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4年6-7月実施）

1年生（人数 278人）※複数回答

1位	「自分がどんな職業に適しているか分からない」	35%
2位	「ふだんでも、起きた時に疲れた感じがする」	30%
3位	「希望通り、進学・就職できるか不安である」	29%
4位	「気が散って勉強に集中できない」	27%
5位	「勉強の仕方が分からない」	23%
	「失敗しないかと心配ばかりしている」	23%

2年生（人数 262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」	27%
3位	「自分がどんな職業に適しているのか分からない」	26%
4位	「過去のいやな出来事をくよくよ考える」	19%
5位	「気が散って勉強に集中できない」	18%
	「失敗しないかと心配ばかりしている」	18%

3年生（人数 268人）※複数回答

1位	「希望通り、進学・就職できるか不安である」	34%
2位	「ふだんでも、起きた時に疲れた感じがする」	21%
3位	「自分がどんな職業に適しているか分からない」	19%
4位	「よく胃の具合が悪くなる」	15%
	「気が散って勉強に集中できない」	15%
5位	「頭が重かったり、痛かったりする」	13%
	「失敗しないかと心配ばかりしている」	13%

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るのです。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）工藤こずえさんのお話があります。

シリーズ こずえの部屋 15

西高スクールライフアドバイザー 工藤こずえ



幸せホルモン



今回はストレスとその解消について書きます。幸せホルモンとは幸せを感じさせてくれる脳内神経伝達物質です。

感情や体調はホルモンがコントロールしています。脳が判断する選択肢には快か不快かの二択しかなく意外とシンプルです。脳を快にするために4つのホルモンを挙げてみます。

- 1 **セロトニン** 興奮や緊張、イライラした時などに活発になる交感神経に働きかけ感情をコントロールする。朝、太陽の光を5分～30分浴びる、一定のリズムを刻みながら身体を動かす運動を5分～30分することで多く分泌される。質の良い睡眠につながる。
- 2 **ドーパミン** やる気ホルモン。意欲や活力が湧く。推しのスポーツ選手を応援する、音楽のコンサートに行くなど心地良いと感じることで多く分泌される。すごいねとほめられた時や期待以上の報酬が得られた時も同じ効果がある。
- 3 **オキシトシン** 愛情や仲間意識、信頼関係を生じさせる。自分の腕などをゆっくりマッサージする、子どもや動物の動画や写真をみる、ペットと遊ぶ、笑いながらおしゃべりをする、映画やドラマをみて泣くなどで多く分泌される。
- 4 ^{ペーダ}**β エンドルフィン** 痛みを和らげる免疫力を高める。おいしい物、好きな物を食べる。意識して笑顔をつくる、口角を上げて楽しいと脳に暗示をかけることで分泌される。

1～4共通で、植物を育てる、不安をノートに書き出す、ユニークなもので梱包材のプチプチをつぶす、映画やドラマをみて感動し号泣するなどもあります。

参考文献『脳からストレスを消す技術』有田秀穂（サンマーク出版）