

教育相談便り

NO. 1 令和3年4月号

困ったとき・悩んだときは

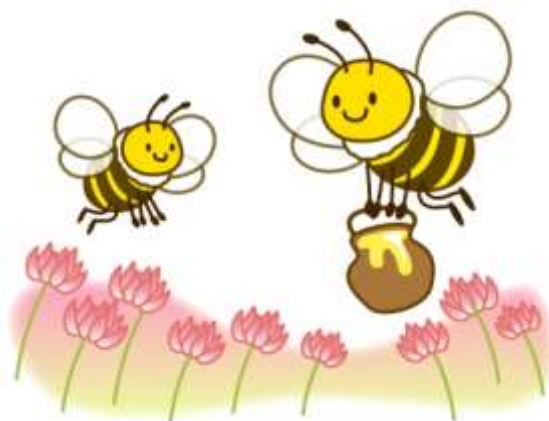
山口中央高等学校教育相談室

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。在校生の皆さんも、いよいよ山口中央高等学校での新しい1年が始まりました。

今年は新型コロナウイルスの影響下での新年度スタートになりましたが、お互いを思いやり助けあうことを意識して、日々頑張っていきましょう！

いつもと違う生活の中で、皆さんも新しいクラスや先生といった大きな環境の変化に慣れるまでが大変です。

不安な気持ちが強くてつらい・・・ちょっと心が疲れてしまって、誰かにつらいことやしんどいことを話したいけど、友達や親には言いにくい・・・そういったときにはどうぞ気軽に教育相談室に来てください。人の悩みは、話すことによって8割が解決するとも言われています。誰かと話をするだけで気持ちが軽くなり、今までの気持ちと違ったものになることもあります。相談内容については、秘密を厳守しますので安心して来てください。



◎教育相談室の場所・・・管理棟1階・会議室の隣にあります。

	3-1	3-2	3-3	選択101	
	中庭				売店
	事務室	校長室	会議室	教育相談室	トイレ

◎教育相談室・・・直接来ていただいても、電話やメールで相談いただいてもかまいません。

山口中央高等学校 電話： 083-922-0032
メール soudan@yamaguchichuo-h.ysh21.jp

◎教育相談を担当する先生・・・春日先生（SC）、永田先生（養護）、矢野先生（国語）

新学期に起こりやすい事例

◎過度の緊張による下痢・発熱・イライラ・八つ当たり

イライラや八つ当たり程度は誰にでもごく普通に起こり得るのですが、下痢・発熱などは神経性の症状である場合も考えられます。（自律神経失調症・過敏性腸炎・過呼吸症候群・緊張性頭痛・神経性の食欲不振・1週間以上の不眠など）

◎無気力・無感動・倦怠感

4～5月は心の病の一番出やすいときです。この時期は新学期当初の緊張が取れるにしたがって、学校に行くことがユウウツになってくることもあります。

◎劣等感・孤独感

人は誰でも自分自身や自分の生活環境に対して、ある種の期待を抱きます。しかし、新しい学年を迎えて努力しても思うように報われない、仲のよかった友人と離れ離れになってしまった、等の理由で一時的に劣等感や孤独感にさいなまれることもあります。