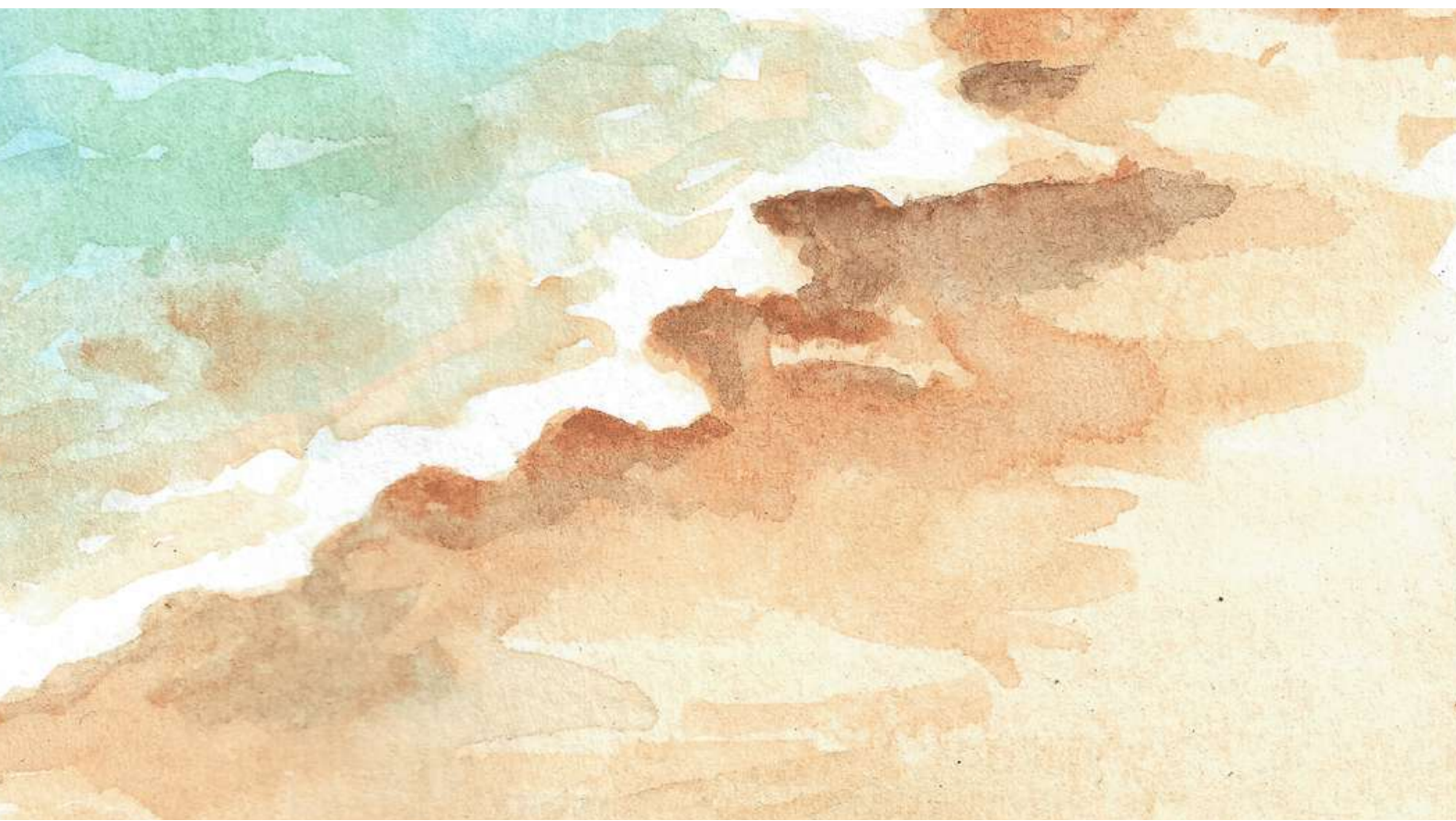




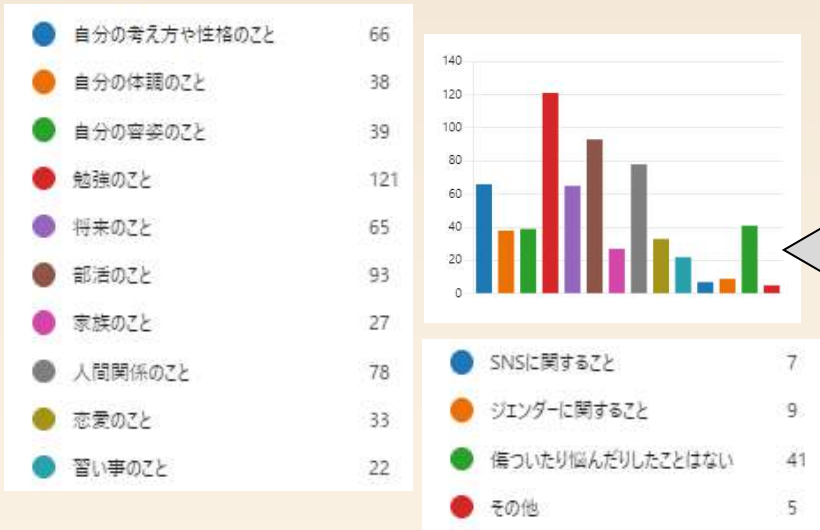
また、元気に会おう

～ 勝浦中学校 こころのしおり ～



勝中生にアンケート 回答数 235名

★あなたは中学生になってから、どんなことで傷ついたり悩んだりしましたか？(複数回答可)



「悩んだことはない」と答えた人は41人で、全体の17%でした。つまり、勝浦中学校の8割以上の生徒は、これまでに、何かしらの悩みを抱えたり、傷ついたりした経験があるようです。

全国的な調査でも、約8割の中学生が「悩みがある」と回答したことが分かっています。

人は、日々生きていくと、誰にでも、こころが苦しくなるときがあります。そんな自分を責める必要はありません。自分の心が幸せになれる選択をとっていきけるよう、「苦しさ」への適切な対処の方法を、知っておきましょう。

★あなたは傷ついたり悩んだりしたとき、誰に相談することが多いですか？(複数回答可)

- 第1位 勝浦中の友だち
- 第2位 家族
- 第3位 一人でごんばる
- 第4位 先生
- 第5位 先輩や後輩

これまでに勝中の友達からの相談を受けたことがある

YES!

60%

勝中生が最も頼りにしているのは、「友だち・仲間」であることが分かりました。実際に、友だちから相談をされたことのある人も、半数以上いました。一方で、誰にも相談せず「一人でごんばる」と答えた人が全体の4割を占めました。他には、「先生方」「スクールカウンセラー」「会ったことはないがSNS上でつながりのある人」などの回答がありました。

雲の上は、いつも晴れ



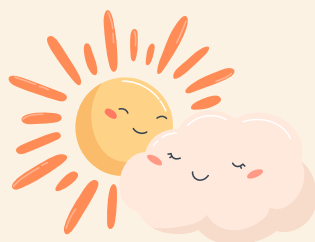
厚い雲におおわれたかのように、心が沈んでしまう苦しい時は、誰にだってある心に、雨が降って、どうしようもない日も



だけど、自分で傘をもっていれば

傘をもっていなくても
傘をさしだしてくれる誰かがいれば

きっと、少しずつ少しずつ、こころは晴れてくる



どんなに厚い雲の上にも、必ず太陽はある

今は見えなくても、ずっとこの苦しさが続くわけじゃない

自分に合った傘をもとう 誰かの心に傘をさしだせる人になろう



この“しおり”を通して、みなさんに伝えたいことは、「心が苦しくなることは誰にでも起こりうる」ということ、「心が苦しくなったときは、様々なストレス解消法を試したり、誰かに相談したりしてみしてほしい」ということ、「相談されたときの支え方を覚えておいてほしい」ということ、そして、「どんな苦しさも、ずっと同じ状態が続くものではなく、色々なきっかけで心の状態は変化していく」ということです。ぜひ時間のある時に目を通してみてください。

最近、こんなことはありませんか？

- ☒寝たいのに眠れない
- ☒人に会いたくない
- ☒不安やイライラで落ち着かない
- ☒やる気がずっと出ない
- ☒何も食べたくない
- ☒お腹や頭などがずっと痛い
- ☒好きだったことなのに興味がなくなり、全てがおっくうになる
- ☒自分が不必要な存在に感じてしまう
- ☒誰かに迷惑をかけてばかりいると感じてしまう
- ☒誰もわかってくれないし助けてくれないと感じる
- ☒自分のことを傷つけてしまう

こんな時は、自分の心がS O Sを出しているのかも…
一度心をゆるめて、ストレスを軽減する方法をためてみよう！

勝中生にアンケート 回答数235名



★あなたのストレス発散方法を教えてください。

- ★推しの動画を見る。好きな音楽を聴く。
- ★寝る。ゲームをする。
- ★夜に枕に顔をつけて大きな声で泣く。とにかく泣く。
- ★自分の部屋を綺麗にする。
- ★猫を撫でる。
- ★筋トレ。ランニング。睡眠。殴る。鉛筆をおる。大声で叫ぶ。ゲームをする。写真を見る（愛くるしい写真）。
- ★サッカーボールを思いっきりシュートする。
- ★外で遊ぶ。海へ行く。とにかく気晴らしに行く。
- ★自分の感情を紙に書き出す。絵を描く。
- ★甘いものを食べる。アニメ、漫画を見る。大声を出す。
- ★1人の空間を作る。
- ★歌う。物にあたる。スマホを触る。深呼吸する。
- ★やわらかいクッションをなぐる。
- ★辛い食べ物を食べる。
- ★友達と話す。
- ★歌を聞く。お風呂で落ち着く。
- ★自分の好きなことを好きなだけやる。



心が疲れたら、いったんその場から離れて、エネルギーチャージをすることが効果的です。そうすることで、落ち着いて状況を見ることができるようになってくるかもしれません。

勝中生も、みんないろいろな方法で、自分のモヤモヤから一度離れる工夫をしています。

「どうしたら自分の心にエネルギーが戻ってくるのか」を、あらかじめ自分で知っておくこと（＝自分に合った傘をもっておくこと）で、心が苦しくなったときでも、少しだけ、自分に余裕を取り戻すことができます。

もし、自分に合いそうなものがあれば、ぜひ試してみましょう。

ひとりでがんばろうとせず、誰かに寄りかかっていいんだよ

勝中生へのアンケートで、「悩んだときでも、一人でがんばる」と答えた人が3番目に多かったのが気になりました。自分に向き合い、自分で頑張ろうとすることは、とても素敵なことだと思いますが、これから先、どうにもこうにもいかないときも、もしかしたらあるかもしれません。一人でがんばりすぎず、周りに寄りかかってみるということも、ぜひ、あなたの選択肢のなかに、入れておいてもらえたらうれしいです。

誰かに話をしてみると、それまで自分でもよくわからなかったもやもやとした想いが、少しずつ整理されて、気持ちが楽になっていく。

気持ちが少しでも楽になると、先の見えない不安な状態から抜け出して、今の状況を落ち着いて考えやすくなり、その結果、自分なりの答えが出しやすくなる。

でも…

もしも悩みを笑われたら…
秘密を言いふらされたら…

真剣に受け止めてくれる人は
どこかに必ずいる！
あきらめないで
何人かに
相談してみよう！

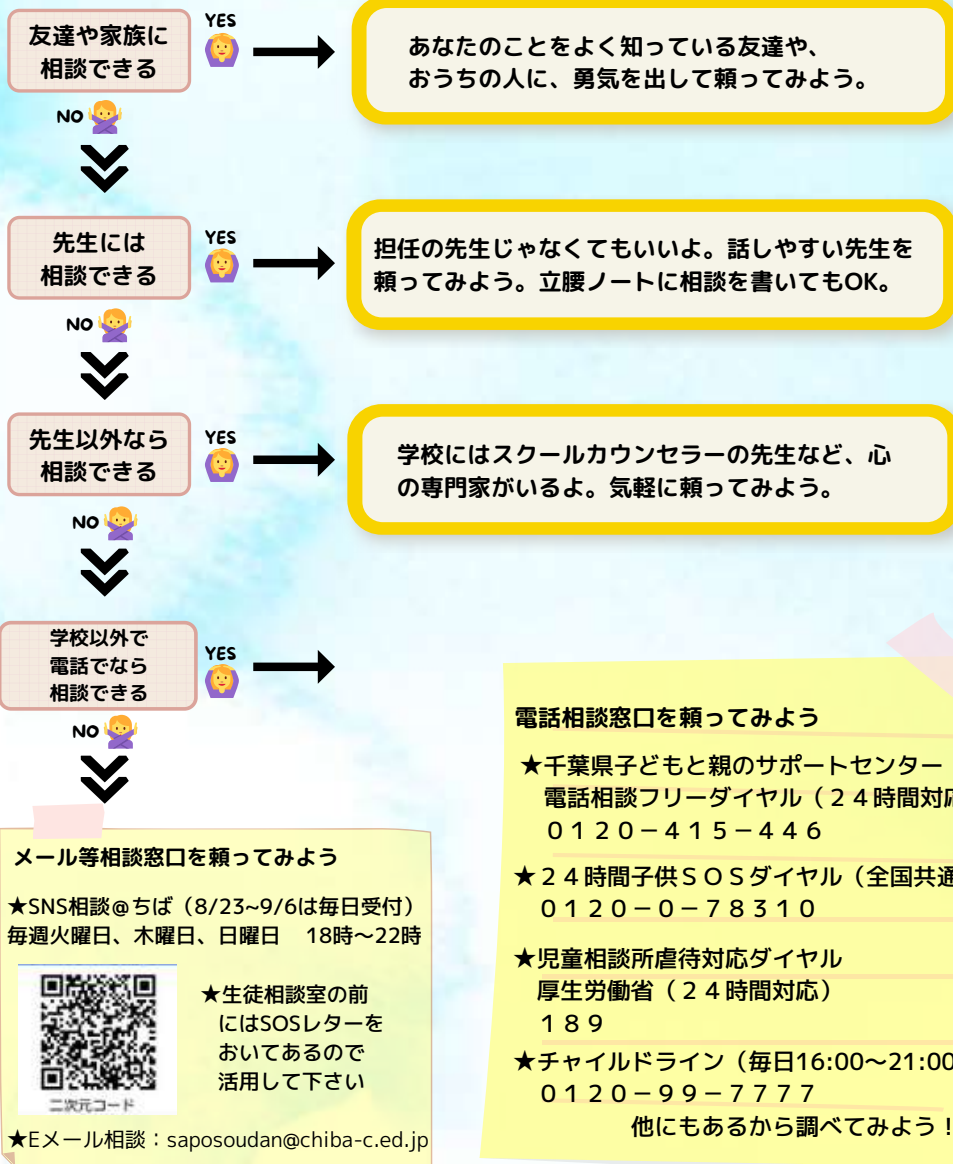


もしも友だちに悩みを打ち明けられたら

- ★まずはしっかり話をきいてあげてみてね
- ★無理にアドバイスをしようとしなくていいよ。「うん、うん、そうなんだね」と、ゆっくりきいてあげてみてね。
- ★友だちの気持ちも大切にしたい上で、友だちの命やこれからを守るためにも信頼できる大人のところにつなごう！

勝中生が1番相談するのは「友だち」…みんなで支えあおう！

勝浦中 悩み相談チャート



夏休み中も
チェックします！

勝浦中相談箱

保健室前と1F生徒相談室の前にあるよ

なんでも伝えていいよ シート

名前

相談したいこと（あてはまるものに印をつけてね。何個でもいいよ。）、

1. 友達のこと	2. 家族のこと	3. 先生のこと
4. 自分のこと	5. 勉強のこと	6. 部活のこと
7. SNSのこと	8. その他（ ）	

相談を聞いてもらいたい人、

1. スクールカウンセラー	2. 教育相談担当教員（あやの先生）
3. その他の先生（ ）	4. だれでも

相談を聞いてもらいたい場所

1. 朝自習	2. 昼休み	3. 放課後
4. 授業中	5. いつでも	6. その他（ ）

アトスペース（相談する上での希望など、伝えておきたいことがあれば）

ちやもやすっし シート

名前

ちやもやしていること・悩みなど、なんでもここに書いてね

相談を聞いてもらいたい人、

1. スクールカウンセラー	2. 教育相談担当教員（あやの先生）
3. その他の先生（ ）	4. だれでも

あなたへのメッセージ

2種類の相談シートを用意しました。自分に合う用紙を選んで、夏休み中も気軽に相談箱に入れてください。先生方が研修や部活等で、その日のうちに対応できないときもあるかもしれませんが、必ず目を通し、あなたが希望する形で、あなたの気持ちを聞けるように対応したいと思います。相談箱にはカギがついており、入れてくれた相談シートのプライバシーはしっかりと守ります。安心して、利用してほしいと思います。

夏休み明け、みんなで元気にまた会えることが一番うれしいこと。待ってます。よき夏休みを！