

教育相談だより ～冬休みを迎えて～

令和3年12月24日

高松桜井高校

保健・教育相談部

年末年始、いつもとは違う生活スタイルとなり、意外と心身にストレスがたまりがちです。また、学校が休みで自由な時間が増える分、SNS やゲームなどに長時間はまってしまう可能性もあります。限られた時間を納得のいくよう上手に使ってほしいものです。

「せっかくの休みだから、楽しむときは全力で楽しむ！」とても素敵なことですが、一方でひとは十分な休養も必要です。

まず、身体の休養には、適度な睡眠やバランスの取れた食事が有効です。

そして、心（気持ち）の休養には、一日の中にリラックスする時間を作ったり、自分の内面にある不安や戸惑いを表現したりすることが有効です。自分の中にある不安や戸惑いを表現する場合、それをしっかり聞いてくれるひとが存在すると、より気持ちの整理ができて、自分の心に少しゆとりができることが多いです。

普段は、友達や家族、先生などに話を聞いてもらえるけれど、長期休業中はなかなかタイミングがあわず、自分で抱え込んでしまうことも考えられます。

そんな時は外部の相談場所を利用するのもおすすめです。（配布したカードは一例です）

やる気が出ない、悲しい気持ちになる、ぼんやりしてしまう、食欲がない、眠れない、起きられない、体がだるい、頭が痛い、人の話が聞こえにくい... などの症状はありませんか？

そういった自分の体調、気持ちの不調や違和感を見逃さないで！

あなたの代わりはいません。自分の身体、自分の想い、大切にしてください♡



作品提供 2年 村上葉菜さん

＜ 厚生労働省のHPで紹介されている相談窓口の一例＞

＜ 電話で話したい ＞

・心の健康相談統一ダイヤル おこなおうまもろうよこころ 0570-064-556

・よりそいホットライン つなぐ 0120-279-338 つつむ

＜ SNSで話したい ＞

- ・あなたのいばしょ 24時間誰でも無料・匿名
- ・チャイルドライン 18歳以下のひとのためのチャット相談
- ・BONDプロジェクト 10代20代の女性のためのLINE相談