



新型コロナウイルスの感染状況がようやく落ち着いてきました。各学年の大きな行事の1つである修学旅行、林間学校、校外学習も無事行われて、少しずつ日常生活が戻ってきた感じがして、ほっとしますね。

さて、相談室では1年間を通じてさまざまな相談を受けますが、その相談が増える時期があり、6月は毎年少しずつ増え始める時期です。最近、新しい学年が始まってここまで頑張ってきたけどそろそろ疲れが出てきている人の話や学校に来ることが少ししんどくなってしまっている人の話を耳にするようになりました。みなさんの心の調子はいかがでしょう。

生育医療研究センターがみなさんと同じ中学生を対象にアンケートを行い、「気分が落ち込む」「寝つきが悪い」「食欲がない」など9つの質問に答えてもらったところ、中学生の24%に「中等度以上のうつ症状」があったことが分かりました。4人に1人は心の調子が悪いと感じていて、しかも、それがかなり重症であるという結果です。みなさんの中にも、もしかしたら、気分が落ち込んだり、あまり物事に興味を持てなくなったり、よく寝られなかったりして、心の調子が悪いと感じている人がかなりいるかもしれません。そして、少し心配なのは、心の調子が悪いときにどうするかという質問に、誰かに相談すると答えた人は35%だけで、残りの65%は誰にも相談しないでもう少し自分で様子を見ると答えたそうです。相談室でも、できれば自分の力で解決したい、周りに心配をかけたくないなどの理由から、誰にも相談しないでいて問題が難しくなってから来る人が時々います。人に相談することはとても勇気のいることかもしれませんが、心の不調も身体の不調と同じで、早めに対処すれば回復も簡単です。1週間たっても気持ちのモヤモヤがなくならないときには、まずは、みなさんが話しやすい人で構いませんので、少しだけ話す勇気を出してほしいなと思います。もちろん、相談室も、みなさんの力になりたいと思っていますので、今、心の調子が良くないなと感じている人はぜひ一度話にきてください。

●開室日・時間●

月・火・水 10:00~14:00 (中島相談員)  
 金 10:00~17:00 (中里スクールカウンセラー)



●6月開室予定●

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| ○  | ○  | ○  |    | ◎  |    |    |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |
| ○  | ○  | ○  |    |    |    |    |

◎…中里スクールカウンセラー

○…中島相談員

●7月開室予定●

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
|    |    |    |    | ◎  |    |    |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| ○  | ○  | ○  |    | ◎  |    |    |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ○  | ○  | ○  |    | ◎  |    |    |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|    | ○  | ○  |    |    |    |    |