

# 教育相談だより 6月号

R5.6.7 鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係



## … 気持ちの切り替え どうしていますか？ …

梅雨に入り、雨の降る日が増えてきました。雨が降ると登校が憂うつになる人もいないでしょうか。そんな時は「雨が降って嫌だな」から「雨が降ったからよかった」に気持ちを切り替えられるとよいですね。

例えば

- ♥ 雨だから、涼しくていいなあ
- ♥ 雨の音を聞くと落ち着く
- ♥ 雨上がりには虹が見えるかも…
- ♥ 雨で畑の作物がよく育つなあ など

### 岩美高生の困り事ランキング 対人関係編

1位	気持ちの切り替えがうまくできない
2位	急な予定の変更
3位	友達づきあい

(第1回生活満足度アンケート結果より)

ちょっとした気持ちの持ちようで、自分の気持ちは切り替えることができます。ネガティブな考えや短所もとらえ方を変えてみることで、長所や利点とする考え方。これを「リフレーミング思考」といいます。先月実施した「生活満足度アンケート」に、みなさん協力してくれてありがとうございました。その設問の一つ「対人関係で困っていることは、どんなことですか。」という問いに対して「いやなことがあったら、気持ちの切り替えがうまくできない」という回答がいちばん多く挙がりました。いやなことがあっても、自分で気持ちを切り替えられるよう、日頃からメンタルのケアと練習をしておきたいです。



保護者のみなさまへ



## 岩美高校スクールソーシャルワーカー (SSW) まつだ ゆうこ 松田 優子さんをご紹介します

スクールソーシャルワーカーとは「生徒のみなさんが安心して学校生活を送ることができるよう支援する人」です。ご家庭での困りごとや悩みごと、不安なことをお聞きし、その解決方法を学校外の関係機関（市町村・医療・保健・福祉）と一緒に考え、学校生活に必要な支援体制を整える仕事をしています。

例)・進学したいが、奨学金制度について詳しく知りたい

- ・〇〇町の通学費助成制度を申請したい。申請窓口は？ 手続きは？
- ・教育支援資金には、どのような種類があるの？

こんなこと相談していいのかな…と思うような小さなことでもかまいません。生徒のみなさんが安心して学校生活を送ることが出来るようサポートします。もちろん秘密は守ります。何かあれば、教育相談の先生や担任の先生を通じて相談してください。

松田 優子 (社会福祉士)



## スクールカウンセラー (SC) 平田 久子 先生 (臨床心理士) 来校日

6月 19日(月) 26日(月) 7月 3日(月) 相談は予約制です

担任の先生または教育相談係川村に声をかけてください。保護者の方からの相談も歓迎します。