

教育相談だより 7~8月号

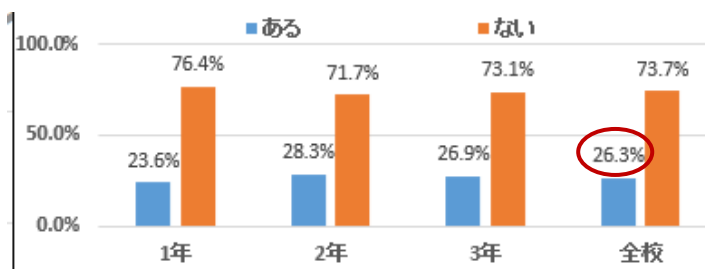
R7.7.1 鳥取県立岩美高等学校 生徒指導部・教育相談係



… 悩みと上手に付き合おう！ …

5月に実施した「生活満足度アンケート」に協力をありがとうございました。結果を一部、紹介します。

今、心配事や悩んでいることは、ありますか？

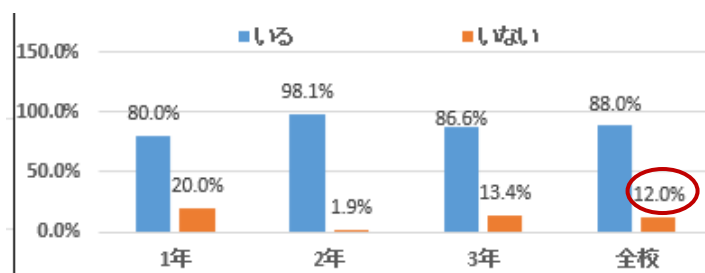


心配事や悩みが「ある」人は全校の26.3%でした。(46人)

お悩みランキング

第1位	将来
第2位	勉強・学習
第3位	部活動

気軽に相談できる人がいますか？

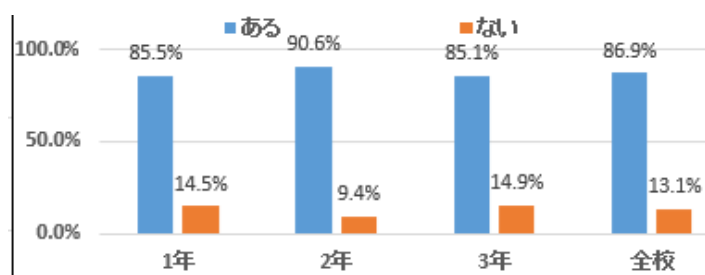


相談相手

相談できる人が「いない」という人も…。全校の12% (21人) います。

第1位	母
第2位	学校の友人
第3位	他校の友人

悩みや不安、ストレスへの対処法がありますか？



対処法

その他にも
・叫ぶ
・動画を観る
・AIとチャット
なども…。

第1位	寝る
第2位	音楽を聴く
第3位	ゲーム

グラフ) 令和7年度「第1回生活満足度アンケート結果」より

悩むことは、決して悪いことではありません。みなさんが今いる「青年期」は悩みを通して自分を理解し、成長するための大事な時期。自分に合った方法で悩みと付き合い、解消する方法を身に付けてほしいと思います。

～ カウンセラーからのアドバイス ～

♥ 否定せずに、感情を受け止める

『今、自分は〇〇と思っているんだ』と受け止めてみよう。

♥ 誰かに相談する

相談すると、恥ずかしい気持ちになるかも。その分、得られるものは大きい。

♥ 何に悩んでいるのか、整理する

相談すると、自分でもわからなかった新しい気付き、考え方を発見できることもあります。

これらに取り組んでみたけど、難しいな、よくわからないな、話したいけど近くの人にはちょっと…などがあったら、話しに来てくださいね。

月曜日に相談室にいます。

スクールカウンセラー

原田 敦より



スクールカウンセラー来校日

7月 7(月)・14(月) 8月 25(月)