

保護者の皆様へ
生徒のみなさんへ

勝浦中学校
2025年6月7日



スクールカウンセラーだより



スクールカウンセラー 高橋 勤子

体育祭や修学旅行は、どうでしたか？ そろそろ梅雨入りを迎えますね。天気長期予報では、例年より暑くなりそうです。こんな時期は疲れが出やすくなります。無理をせずに休養してくださいね。また相談室にカウンセラーが在室している昼休みは、気軽にのぞいてみてください。

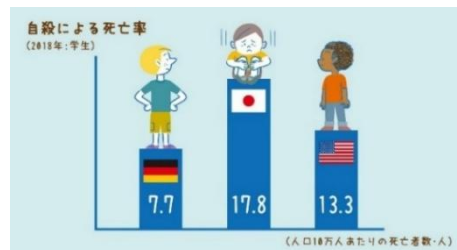
保護者の皆様へ

カウンセリング(心理カウンセリング)って何？

みなさんは「カウンセリング」と聞いて、どのような印象を持ちますか？
もしかしたら、ネガティブな印象を持つ方もいるのではないのでしょうか。カウンセリングを受けることに抵抗感を持つ方もいるかもしれません。

欧米ではカウンセリングを受診した経験のある人は52%ですが、日本では6%となっています。これは、日本がストレスも悩みも少ない国だということではありません。

確かにうつ病の有病率を見ると日本は欧米よりもかなり低いですが、右のグラフのように自殺率に関しては先進国の中でも突出しています。心の病気を理由とした自殺率が高いのは、「つらい」と感じた時に普段から気軽に病院やカウンセリングを利用したことがないからです。



みなさんは、からだの病気になれば治療します。同じように心の病気も治療すればよくなります。また、仕事も日常生活も頑張っていると情報量が増加することで脳はヒートアップすると言われていて、心の疲労・病気につながっています。

ヒートアップした脳を鎮めることが、心の病気を重症化させないための基本です。それは、相談する愚痴ってみることです。例えば「失恋した」「上司に怒られた」「いろいろ傷ついて落ち込んだ」など身近なことから相談できます。話すことは、簡単でセルフケアにつながる行動です。

1 学期の今後の予定 (基本は金曜日の12:45~16:45)

6月 6日 13日 20日 27日

7月 4日 11日



利用案内

予約方法:お申し込みについては学校に電話をおかけください。

電話番号: 勝浦中学校 42-2591