

# カウンセラーだより

2024 年度 8 月号

谷越（月・水・金） 山下（火・木）



## 受験プレッシャーとどう向き合う？

### 受験は人生を左右する重大なイベント

こんにちは、スクールカウンセラーの谷越と山下です。連日厳しい暑さが続いています。生徒の皆さんは充実した夏休みを過ごせているでしょうか？特に本格的に受験を目指す3年生ともなると勉強漬けの日々を過ごしている方も少なくないはず。今回のカウンセラーだよりでは進学を目指して勉強を頑張る皆さんに精神的健康の観点から役立つ情報を発信できればと思います。

### 競争圧力やプレッシャーが高さから、様々なストレス反応が出る

高校生の不安や悩みの中でも、勉強や進路については身近なものと言えます。これが受験生ともなると大きなストレスとなって心身の不調として現れる傾向が強くなります。身体の症状として『頭痛』『腹痛』『倦怠感』など、心の症状として『気分変動』『不安』『孤独感』『集中困難』などが見られることがあります。また、志望校に合格するのに必要な学力（理想）と自分の現在の学力（現実）とに大きなギャップがあると『不安感や焦り』『神経過敏』『疲労感』など様々なストレス反応が非常に強く引き起こされることが指摘されています。

### 受験を通じて得られる『成長感』に注目してみよう！

受験は多くの人にとってストレスフルな体験です。しかし、受験生が受験を通じて得られる『成長感』は精神的健康にポジティブな側面があるとされています。日々の学習の積み重ねによる学力向上を実感することに加えて、勉強に関する動機付けが高まった、友達関係が一層深まった、将来に対して自分を見つめなおす機会となったなど、『成長感』にも目を向けて前向きに取り組めると良いでしょう。

また、先生方や友達、家族など身近な人からのサポートを多く受けていると精神的健康度が高いと示されたデータもあります。特に『友達との会話や相談』といった友人からのサポートはストレス反応の低減に有益とされているので、友人に限らず誰かと話す時間も大事にしながら受験を乗り越えてくれたらと思います。

## 【カウンセラー室のご案内】

### ◆開室日

毎週（月）～（金）に開室しています。

また、曜日によってスクールカウンセラーが変わります。

（月・水・金）：谷越（男性）      （火・木）：山下（女性）

### ◆相談時間

昼休み（12:45～13:30）と放課後（15:30～17:00）に受け付けています。

### ◆カウンセラー室の場所

1階の保健室を進んだ先の右手に見える一番奥の部屋になります。

### ◆予約方法

◎月～金曜日

カウンセラーに直接予約を取ることができます。

昼休みと放課後はカウンセラー室にいますので、声を掛けてください。

担任、部活顧問、養護教諭など、皆さんにとって身近な先生に予約をお願いして頂いても大丈夫です。

### ◆スクールカウンセラー出勤予定日

#### 8月

月	火	水	木	金
			1 山下	2 谷越
5 閉室	6 山下	7 谷越	8 山下	9 谷越
12 振休	13 夏期休暇	14 夏期休暇	15 夏期休暇	16 夏期休暇
19 谷越	20 閉室	21 谷越	22 山下	23 谷越
26 谷越	27 谷越	28 谷越	29 谷越	30 谷越

#### 9月

月	火	水	木	金
2 谷越	3 山下	4 谷越	5 山下	6 谷越
9 叡明祭代休	10 山下	11 谷越	12 山下	13 谷越
16 敬老の日	17 山下	18 谷越	19 山下	20 谷越
23 振休	24 山下	25 谷越	26 山下	27 谷越(午後)
30 谷越				