



北中学校 カウンセラー室だより



長久手市立北中学校 2022 年 12 月

毎日ゆかいで、楽しく、うきうきしながらすごしたいですよね。でも、現実にはなかなかそうはいきません。友達とうまくいかなかったり、親に叱られてしまったり……。そんなストレスから、気分が落ち込んで元気がなくなったり、イライラして怒りっぽくなったりするのは、ごく自然なことです。

しかし、こうしたつらさがいつまでも消えずに、こころの中にとどまって、そのために体の調子も悪くなってくることがあります。そんなときは、「こころの病気」の始まりである可能性も考えてみましょう。

10代にもある「こころの病気」

「こころの病気」は10代でも、決して珍しいことではありません。だからといって、慌てなくても大丈夫。誰かにつらい気持ちを話したり、ゆっくり休養をとることで、こころも体も元気な状態に戻すことができます。

しかし、いくつかのストレスが重なったり、ストレスのケアが十分にできないときには、こころの調子をくずしてしまうこともあります。

では、どのようなSOSサインに気を付けばいいのでしょうか。自分だけでなく、友達の変化にも早く気付いてあげられるように、注意したいサインについて知っておきましょう。

気分が落ち込む

気分がひどく落ち込む、楽しいことが何もないといった状態が続いているときは、ちょっと心配です。もしかする「うつ病」になっているかもしれません。学校に行くのもつらくなってくるかもしれません。

うつ病は、「こころのエネルギーを失って、ぐたぐたに疲れた状態」です。自分を責める気持ちが強くなり、将来に希望がもてなくなったり、「消えてしまいたい」と考えたりすることもあります。「なんとなくうつっぽい」くらいの軽いうつ状態なら、自然によくなることもありますが、こころも体もつらくて、これまでできていたことができなくなっているようなら、誰かの助けが必要です。



- ・毎日泣いてばかりいる
- ・眠れない
- ・頭が重い
- ・食事が美味しくない
- ・人と話すのが面倒だから一人でいたい

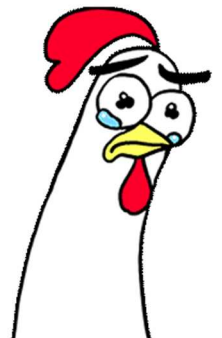
不安でたまらない

初めてのことで不安になったり、人前で緊張することは誰にでもあるでしょう。しかし、こうした不安や緊張がとても強くて、普段の生活に支障があったり、自分のしたいことができなくなっている場合は、「不安障害」という病気かもしれません。

不安障害は、ストレスが引き金になって起こることが多い、こころの病気です。

強い不安を感じる場面では、急に心臓がドキドキして、息苦しさやめまいなどが襲ってきて、死ぬのではないかという恐怖を感じる「パニック発作」を起こすこともあります。

- ・恐怖心
- ・集中困難
- ・ちょっとしたことでビックリする
- ・寝つきが悪い
- ・身体に力が入り、筋肉がコチコチに硬くなる
- ・疲れやすい
- ・のどに何か詰まった気がする



周りに誰もいないのに、声が聞こえる

周りに誰もいないのに声が聞こえたり、いつも人に見られている気がする、周りの人が自分に危害を加えようとたくらんでいるようで怖い、不気味なイメージが目浮かぶ、といったサインが続いている場合は、「統合失調症」という病気の始まりかもしれません。

統合失調症は、「現実と非現実の境目があいまいになって、考えのまとまりが悪くなる病気」です。

始めのうちは、気分が落ち込んで集中力ややる気なくなる、眠れないといったうつ病のようなサインのほうが目立ったり、不安や緊張で神経過敏になったり、考えが頭の中でスピードアップしたり、逆にスローダウンしたような感覚を覚えたりします。

いつの間にか自分をとりまく世界が変わってしまった気がして、こころが不安定になり、これまでできていたことができなくなった、家から出られない、眠れなくてつらい、というときは早めに家族に話して、こころの専門家に相談してみましょう



- ・順序立てて物事を考えることができない
- ・意欲が低下して身の回りのことをするのもおっくうになる
- ・その場の状況に応じた感情が生まれない
- ・人とのコミュニケーションがうまくできない
- ・集団の中でなじめない
- ・いつも同じ考えが頭の中を支配している

(出典：厚生労働省 こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～)

☆ 12月・1月・2月 スクールカウンセラー・心の相談員 予定表 ☆

12月

月	火	水	木	金
			1 SC	2 心(中井)
5 心(田代)	6 心(安田)	7 心(安田)	8 SC	9 心(中井)
12 心(田代)	13 心(安田)	14 心(安田)	15 SC	16 心(中井)
19 心(田代)	20 心(安田)	21 心(安田)	22 SC	23 ×
26	27	28	29	30

1月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6 ×
9	10 心(安田)	11 心(安田)	12 SC	13 心(中井)
16 心(田代)	17 心(安田)	18 心(安田)	19 SC	20 心(中井)
23 心(田代)	24 心(安田)	25 心(安田)	26 SC	27 心(中井)
30 心(田代)	31 心(安田)			

2月

月	火	水	木	金
		1 心(安田)	2 SC	3 心(中井)
6	7 心(安田)	8 心(安田)	9 SC	10 心(中井)
13 心(田代)	14 心(安田)	15 心(安田)	16 SC	17 心(中井)
20 心(田代)	21 心(安田)	22 心(安田)	23	24 心(中井)
27 心(田代)	28 心(安田)			

在校時間 SC=スクールカウンセラー 齋藤(さいとう) 木曜日 10時～16時
 心=心の相談員 田代(たしろ) 月曜日 10時～14時
 安田(やすだ) 火曜日・水曜日 10時～14時
 中井(なかい) 金曜日 10時～14時

スクールカウンセラーの相談はどなたでもご利用いただけます。

担任や教頭を通じて、お申し込みください。日時を調整し、面談の設定を行います。

北中学校： 0561 - 64 - 2366