



相談室だより

第11号

令和7年1月27日発行

宇都宮市立陽北中学校
教育相談部

「相談室だより」は、本校のホームページからご覧になれます。
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



気づいていますか？ こころのSOS①

日々の生活の中で、いやな気持ちになったり、もやもやしたりすることもあると思います。「こころの元気（おつかれ度）チェックリスト」を使って、自分のことを考えてみましょう！

こんな時、こんなことあるよね！



こころの元気(おつかれ度)チェックリスト

☆A：ここ数か月のこと☆

- ☐ 1. 最近、悲しいことやつらいことがあった。

☆B：からだのこと☆

- ☐ 2. 眠れないことがある
☐ 3. ご飯がおいしいと感じない
☐ 4. おなかが痛くなることがある
☐ 5. 朝、こころやからだのだるくて動きたくない
☐ 6. 怖い夢を見る



☆C：気持ちのこと☆

- ☐ 7. 以前楽しかったことが楽しいと思えない
☐ 8. こころから笑えることがない
☐ 9. 泣きたいような気持ちになる
☐ 10. ちゃんとやらなきゃいけないと焦ってしまう
☐ 11. 失敗してしまうのではないかと不安になる

☆D：自分のこと☆

- ☐ 12. 自分のことが好きだと思えない
☐ 13. こころから笑えることがない
☐ 14. 泣きたいような気持ちになる
☐ 15. 落ち込んでしまふとなかなか立ち直れない
☐ 16. いつも退屈だ



☆E：友達のこと☆

- ☐ 17. 友達と話したり遊んだりする気になれない
- ☐ 18. 自分はひとりぼっちのように感じる
- ☐ 19. 自分のことは誰にもわかってもらえない
- ☐ 20. スマホやパソコンなどでネットが使えないと落ち着かない
- ☐ 21. 友達は本当の自分のことをわかっていないと思う

Aにチェックがついたら…

つらいことがあった時に、もやもやしたり苦しくなったりするのは自然なことです。

また、何を「つらい」と感じるかも人によって違います。

他の人から「そんなことで…」と思われることでも、自分にとってはがまんできなこともあるのです。つらい時にはつらいと伝えたり、泣いたりすることも時には必要かもしれません。

どう考えればいいんだろう？



Bにチェックがついたら…

こころが感じている疲れは、「気持ち」だけではなく「からだ」に表れることがあるのです。

他の項目のチェックが少ないのに「B」の項目のチェックが多ければ、まずは病院などでからだの不調の診察を受けてみましょう。からだには問題がなかった時には、もしかしたら自分が気づいていないこころの疲れが隠れているのかもしれません。

CやDにチェックがついたら…

自分に自信がもてなかったり、自分を大切だと思えなかったりして、気持ちが沈んだり、意欲がもてなかったり、場合によっては、生きていることがつらくなっているかもしれません。そして、現時点ではそれは決して変わらないように感じてしまっているかもしれません。この相談だよりを参考に対処法について考えてみましょう。

Eにチェックがついたら…

みなさんの年代では、友達との関係はこころの中で大きな位置を占めています。そのため、どんなことでも、こころの疲れのもとになってしまうことがあります。また、大事な友達との関係についての悩みは誰にもわかってもらえないと感じてしまっているかもしれません。このチェックをきっかけに友達との関係を振り返ったり、信頼できる人に話したりしてみましょう。

? あちこちにチェックがつくのだけれど…

こころはいろいろなことと結びついています。あちこちの項目にチェックがついて当然です。また、こころの疲れが全くないのがいいことだということでもありません。こころの疲れがあっても、自分なりに 対処しながら日頃の生活をしていくのが自分らしい生き方なのです。

また、今回はたくさんのチェックがついたとしても、それはあくまでも「今」のこころの状態を示しているにすぎません。チェックが減ったり、こころが少し軽くなったりするような方法を考えてみましょう。

※次号「そんな時どうする？」に続きます。