

# ほげんだより 1月

2026.1.9  
大阪府教育センター  
附属高校保健室



よいお正月を迎えられましたか？長い2学期を頑張って乗り越えた分、少しリフレッシュできたでしょうか？  
ところで、「昔のお年玉はおもちだった」って知ってましたか？しかも、ただのおもちではなく、『魂』を象徴するものであり、年の初めに『歳神様』から新しい魂を分けてもらう、と考えられていたそうです。その魂が宿ったおもちを『年魂くとしだま』と呼び、それを分けたものが『御年魂くとしだま』とされていたのだとか！  
みなさんが、気分新たに心身ともに健康に過ごせますように☀



体も心も元気な1年にしよう

長期休明けは特に  
バグしんどくなりがち💩

こんな症状は  
ありませんか？

ひとつでも  
当てはまれば  
心の不調の  
サインかも！



食欲がない やる気が出ない 体がだるい 夜眠れない 集中できない

自分で出来る  
対処法色々。



たくさん笑う 好きなことをする ゆっくり休む

## 最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ころはどんな気持ちですか？  
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。



心身の健康を保つための第一歩は、まず  
自分の心と身体の声に耳を傾けること。  
これは、大人になっても大切なスキルです📝



学校生活や部活動、人間関係、進路、家族やお金のことなど…  
今、悩んでいることはありませんか？そんな時は、一人で抱え込まずに人に話してみるのも一案です💡こんな話をすると、「人に話したところで何にもならんやろ？💩」という人もちらほら居ますが、これはキレイ事でもなんでもないんです。然るべきところに話をしてみることで、話を整理できたり、自分では思いつかないような解決策を発見できた🔍！というパターンもあります👁

身近な友達や家族、学校の先生にお話するのもいいですし、学校には月1～2回程度、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーが不定期で来校するので、その道のプロに頼るという方法もあります👍もちろん費用は無料です。

ちなみに、カウンセラー＝メンタル面の相談というのはイメージできる人が多いかと思いますが、ソーシャルワーカーって何？！ってなる人も多いと思うので説明しますね👉

### スクールソーシャルワーカー（SSW）って？

スクールソーシャルワーカーは、家庭の状況や生活の中での困りごとと一緒に整理し、支援につなぐ専門職です。家のことでモヤモヤする、お金のことで不安がある、進学や将来の費用が心配…そんな相談ができます。

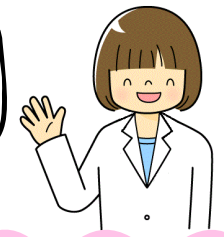
「これって普通なんかな？」「相談するほどのことかわからへん」という場合でも大丈夫。話してみることで、使える制度や助けを知れることもあります。

生徒のみなさんはもちろん、保護者の方からの相談も受け付けています。ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください😊

### こんなときも、相談していいですよ～👉😊

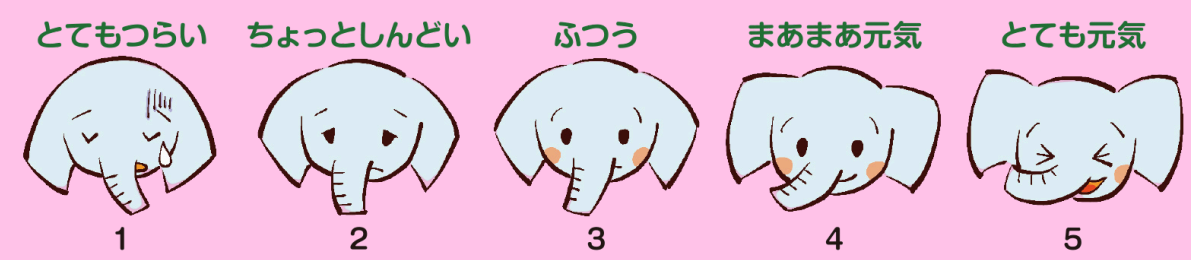
- ・家のことで心配はあるけど、「どこの家もこんなもんや」と思っている
- ・進学や就職の話になると、お金のことが気になって前向きになれない
- ・家計のことを理由に、やりたいことを最初からあきらめている
- ・家のことを一人でしたり考えたりすることが多く、学業に支障が出ている
- ・「自分より大変な人がいるから」と困りごとを後回しにしている 等々…

「困っているかどうか分からない状態」も、  
相談していいサインですよ👍



興味がある人は  
担任や保健室、  
SSW担当の  
田中先生（数学）  
まで🌻

からだ



こころ

