



よいお正月を迎えられましたか？長い12学期を頑張って乗り越えた分、少しリフレッシュできただでしようか◎

ところで、「昔のお年玉はおもちだった」とって知っていますか？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（としだま）」と呼び、それを分けたものが「御年魂（おとしだま）」とされていたのだとか！

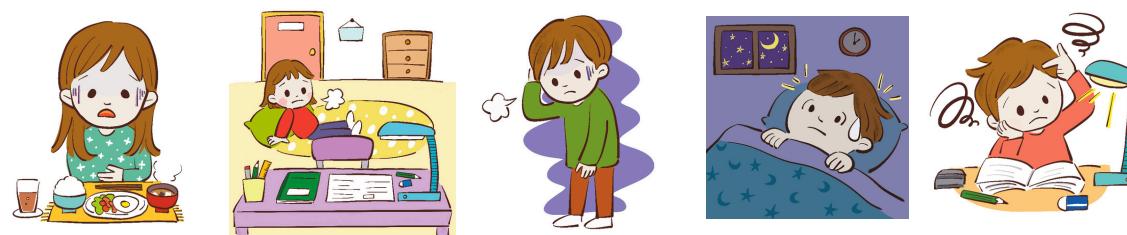
みんなが、気分新たに心身ともに健康に過ごせますように！



体も心も元気な1年にしよう

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

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 集中できない

最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ここ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！



2026.1.9
大阪府教育センター
附属高校保健室



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💡こんな話をするとき、「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てることで、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もですが、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。

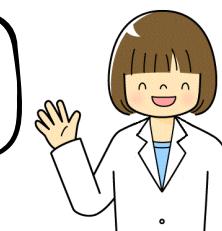
「これって普通なんかな？」 「相談するほどのことかわからへん」という場合でも大丈夫。話してみることで、使える制度や助けを知ることもあります。

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、相談していいんですよ~💡

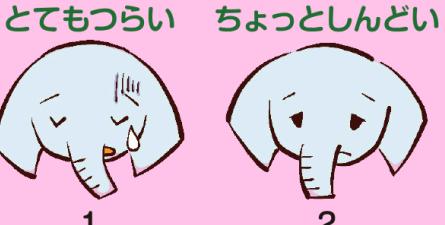
- ・家のことで心配はあるけど、「どこの家もこんなもんや」と思っている
- ・進学や就職の話になると、お金のことが気になって前向きになれない
- ・家計のことを理由に、やりたいことを最初からあきらめている
- ・家のことを一人でしたり考えたりすることが多く、学業に支障が出ている
- ・「自分より大変な人がいるから」と困りごとを後回しにしている 等々…

「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◎



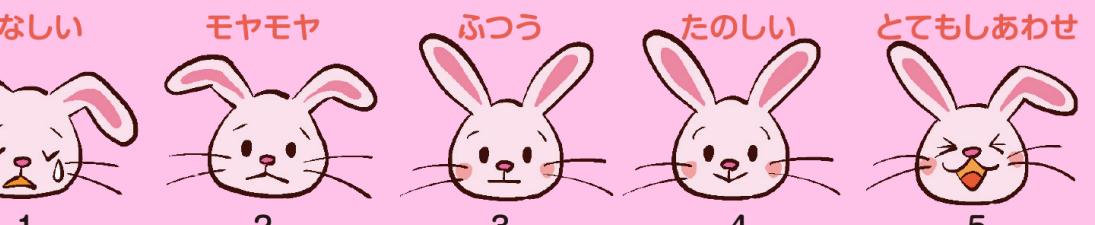
興味がある人は
担任や保健室、
SSW担当の
田中先生（数学）
まで

からだ



からだ
1 2 3 4 5

ここ



ここ
1 2 3 4 5