

# 保健室からのお知らせ

2019. 5 角田高



スクールソーシャルワーカーさんがやってきました。

## ※山本先生からのメッセージ※

初めまして、スクールソーシャルワーカーの山本圭子と申します。今年度よりお世話になります。

角田高校には今年度より配置されましたので、スクールソーシャルワーカーはどんなことをするのか?と疑問に思われる方が多いと思います。そこで役割を紹介させていただきたいと思います。

スクールソーシャルワーカーは頭文字をとってSSWとも言います。一般的に、精神保健福祉士や社会福祉士といった資格を持っている人が担っていることが多いです。私は長らく精神科病院で精神保健福祉士として仕事をしていました。ソーシャルワーカーは福祉の視点で支援をする人です。

では、角田高校のスクールソーシャルワーカーは何をするのか?気になるところですね。心の問題、悩みはスクールカウンセラーさんに相談しますよね。スクールソーシャルワーカーは、皆さんが学校生活を送る上で、困難な状況におかれた場合に登場します。皆さんの取り巻く環境に働きかけて、皆さんが十分に教育を受けることができるように、ご家族とともに幸せになってもらう方法について考え、環境を整えるお手伝いをします。

たとえば、家庭内の経済的なことや健康上の問題、家庭内の人間関係に悩んでいたとして。それが気になっている、そのことで通学がままならない、心配で気持ちが不安定になってしまう、学校生活を続けることを悩んでしまう、という時などにご相談いただきたいのです。ご家族の方からのご相談も可能です。

実は社会には、困っている皆さんを支援できる「サービスや制度」、そして支援してくれる「人」がたくさん存在しています。そういったサービスや制度の情報を活用して、支援できる体制を整え、皆さんが順調に生活することができるように一緒に考えていきたいと思います。お困りかな?と私が気づいた時にも、声をかけさせていただくこともあると思います。生徒さんもご家族も、一生懸命すぎて余裕がなくなり、ご自身の困り感に気づくことができなくなっていることもあります。

お困りであればまず相談、ということでも構いません。どこで誰が支援できるのかということも考えていきますので、ぜひお声がけください。今年度一年間よろしくお願ひしいたします。

来校日等詳しい内容は裏面を参照してください。

## スクールソーシャルワーカー (SSW) の活動イメージ



## 1 来校予定日

来校日		来校日		来校日	
		5/28	(火)	6/13	(木)
4/22	(月)			6/28	(金)
4/27	(土)				
7/9	(火)	8/23	(金)	9/24	(火)
7/22	(月)				
10/7	(月)	11/8	(金)	12/10	(火)
10/25	(金)	11/22	(金)	12/20	(金)
1/17	(金)	2/7	(金)	3/10	(火)

## 2 面接時間

午前 10 時 30 分～午後 4 時まで

## 3 面接場所

相談室

(通常は職員室にいらっしやいます)

## 4 申し込み方法

電話か直接申し込む

宮城県角田高等学校

担任又は保健厚生部係まで

(0224) 63-3001

さて、今の時期よく聞かれる言葉があります。「五月病」です。  
五月病かな?と感じたら、自分自身を見つめなおし心と身体の  
メンテナンスをするチャンスです。



### ○五月病とは

新しい環境の変化についていけず、知らず知らずのうちに自分の殻の中に閉じこもりがちになる「心のスランプ」。

### ○五月病によく見られる症状

やる気が出ない、なんとなく気持ちが落ち込んでいる、興味のない授業はさぼりがち…から始まり、イライラ感、おっくう、ゆううつ。不眠や強い疲労感など。

### ○五月病の原因

新しい環境での生活というものは、著しい変化が一度に降りかかり、肉体的にも精神的にもくたびれてしまいます。4月は新しい生活にいち早く慣れることや友達づくり、好奇心や期待で胸がいっぱいだったのに対して5月に入ってこれらがストレスという形となって、体や心の重荷となっていくのです。

### ○予防のために

ストレスを貯めないように気をつけましょう。

スポーツや音楽を聴く、読書をするなど、自分に合ったストレスの解消法を見つけましょう。新たな目標や関心を見つけることも大切です。新しいものにチャレンジすることで、生活の中に刺激を与え、生活の活性化を心がけましょう。

インターネットサイト「食育大事典」より引用

<http://www.shokuiku.co.jp/tokusyuu/satsukibyoo/>