

教育相談だより 8・9月号

平成29年度 郡山商業高校 生徒指導部教育相談係

どんな夏休みを過ごしましたか。きっとそれぞれが「暑い」「熱い」夏を送ることができたのではないのでしょうか。

休み明けでなんとなく気持ちの乗らないあなた、今月号で「自分の気分は？」というテーマを考えてみませんか？

○今の自分の「気分」は？～気分調査票～



日常生活において、「気分」によって行動が方向づけられることが少なくありません。

夏休み明け、今の気分について正確にセルフモニタリングすることによって、客観的に今の自分を知ることにつなげていきましょう！

☆今のあなたの状態に最もよくあてはまると思う番号に○をつけてください。

	(全く違う)		非常に)	
1 興奮している	1	2	3	4
2 心静かな気分だ	1	2	3	4
3 何もしたくない	1	2	3	4
4 気分がめいっている	1	2	3	4
5 将来のことをあれこれ考えてしまう	1	2	3	4
6 気分が高ぶってじっとしてられない	1	2	3	4
7 頭の中がすっきりしている	1	2	3	4
8 面倒くさい	1	2	3	4
9 気分が沈んで憂鬱である	1	2	3	4
10 なんとなく不安だ	1	2	3	4
11 緊張している	1	2	3	4
12 くつろいだ気分だ	1	2	3	4
13 物事に気乗りしない	1	2	3	4
14 みじめだ	1	2	3	4
15 いろんな思いが心をよぎる	1	2	3	4
16 そわそわしている	1	2	3	4
17 物事を楽にやることができる	1	2	3	4
18 しらけている	1	2	3	4
19 がっかりしている	1	2	3	4
20 自分のことが気になる	1	2	3	4
21 怒っている	1	2	3	4
22 生き生きしている	1	2	3	4
23 わけもなく疲れたような感じがする	1	2	3	4
24 気が重い	1	2	3	4
25 戸惑いを感じている	1	2	3	4
26 焦っている	1	2	3	4
27 元気一杯である	1	2	3	4

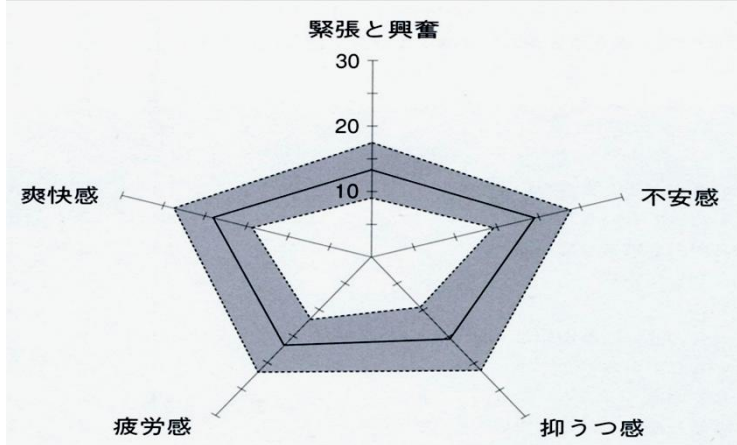
	(全く)		非常に)
28 集中できない	1	2	3 4
29 つらい	1	2	3 4
30 自分の考えがまとまらない	1	2	3 4
31 いてもたってもいられない	1	2	3 4
32 気持ちが引き締まっている	1	2	3 4
33 ぐったりしている	1	2	3 4
34 むなしい	1	2	3 4
35 何か具合の悪いことが起こりはしないか心配だ	1	2	3 4
36 いらいらしている	1	2	3 4
37 充実している	1	2	3 4
38 誰にも話しかけられたくない	1	2	3 4
39 一人きりのようでさみしい	1	2	3 4
40 何か物足りない	1	2	3 4

①緊張と興奮…落ち着かず高ぶった状態
(1,6,11,16,21,26,31,36) 計 _____点



③疲労感…意欲が低下している状態
(3,8,13,18,23,28,33,38) 計 _____点

⑤不安感…何かにつけ気がかりで心配な状態
(5,10,15,20,25,30,35,40) 計 _____点

◎合計点をプロットして線でつなげてみよう!



○8・9月のSC来校日  

8月28日(月) 14:00~18:00
9月4日(月) 14:00~18:00
9月11日(月) 14:00~18:00
9月25日(月) 14:00~18:00

②爽快感…精神の安定と活気
(2,7,12,17,22,27,32,37) 計 _____点

④抑うつ感…気分が落ち込んだ状態
(4,9,14,19,24,29,34,39) 計 _____点

☆結果の見方☆
 一般的に、②以外の得点は低い方が好ましいと考えられます。
 ①~⑤で高いプロットが見られた時、その背景には何らかの原因があると考えられます。得点が下図の黒ワク「平均域」を超えている場合は、生活を振り返ってみることも必要かもしれません。

(出典:ナカニシヤ出版 「中学生・高校生・大学生のための自己理解ワーク」 丹治光浩 著 より)

【今月のことば】
 これまで叶わなかった夢もたくさんあります。でも、それでもいいと思うんです。一所懸命、夢に向かっていく過程で、自分を磨いていく心の姿勢が大事だと思うんです。
 白鵬
 (横綱・祝歴代最多勝利)