

相談室だより

こんにちは。もうすぐ体育祭ですね。練習も多くなりますので、こまめに水分を取るようによしてくださいね。皆さんの元気な姿が見られることを楽しみにしています。

さて、今月号では「ストレス」について紹介したいと思います。ストレスは、「ストレッサー、認知、ストレス反応、対処」の4つに分けて整理することができます。



例： テスト	良い点を取らなきゃ！ 提出物が多くて嫌だ…	不安・緊張 眠れない	テスト勉強をする ゲームをする
=何がきつい？	=どう思った？	=調子はどう？	=どうする？

心理	身体	行動
イライラ、落ち込み、不安、緊張、恐怖、孤独、絶望、無気力、やる気が出ない、自分のせい、あいつのせい、自分だけが違う感覚、余裕がない…	動悸、発熱、頭痛、腹痛、疲労感、吐き気、喉の詰まり、ふるえ、めまい、しびれ、耳鳴り、眠れない、起きられない…	怒りの爆発、無鉄砲、食べられない、食べすぎる、喧嘩、涙が出る、涙が出ない、ひきこもり、落ち着かない、集中できない…

なかでも、上記の「ストレス反応 (心理・身体・行動)」が続くようであれば、それは SOS のサインかもしれません。自分でも気づかぬうちにストレスに脅かされている時があります。そんな時は自分のことを褒めてあげてゆっくり休んでください。また、どうしたらよいかわからない時にはぜひ相談室に来てください。1人で考えるよりは、少し心が軽くなることもあるかもしれません。お待ちしております！

～相談室のご案内～ (保護者の方もご利用いただけます。)

SC：水 9:30～16:00 / SLC：月・火・木・金 9:30～16:45

場所：1階 保健室の隣 (放送室の隣)

予約：身近な先生もしくはカウンセラーに声をかけてください。

電話でのお申込みも可能です。