



教育相談室より

第4号 発行日 2022.8.26
相談係

スクールカウンセラー(金 松美先生)からのお手紙 4

まだ暑い日が続きますが2学期が始まりました。この期間、期待通り充実した日々を過ごした人達もいれば、立てた予定がはかどらず後悔している人も居るかもしれません。しかしただへこんでいても時間は過ぎていきます。夏に心残りのある人も今からやりたいことを整理して考え、新たにスタートしていきましょう。



こんにちは！金です。

みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？ 長期の休み明け、元の生活リズムに戻せる人も居れば、思うようにいかず焦り気味になる人もいるでしょう。誰にでも言えることは、今の時期は少し心身に無理がかかっていて当たり前の時期だということです。ではなぜこのような違いができるのでしょうか



これはこころのコップです。人によって、大きなコップもあれば小さなコップもあります。このコップに入っている水が、「刺激」や「ストレス」だと思って下さい。少しくらいは、水がたまっていなければ、コップはコップの役割を果たせていてもあふれてしまった時… それは、そのコップのキャパシティを超えた「ストレス」や「刺激」が流れ込んだということなのです。

今、自分のコップには水がどのくらい入っているのか、わかりますか？

そしてみなさんは、自分のストレス反応の現れ方を知っていますか？「頭が痛くなってしまう」という人もいれば「イライラして、人に当たってしまう」という人もいます。

そのサインに気付かず無理を続けると、突然強い無気力感に襲われてしまったり、心身の病気になってしまうこともあります。もしも下の項目のような症状が続くようであれば、専門機関に行くことを考えてみていいかもしれません。まずは、だれか信頼

できる人を探して相談してみましょう。

★★ 簡単なチェックテストをご紹介します ★★

	○/×
からだがだるく、つかれやすい	
最近、気が沈んだり気が重たくなることがある	
無気力になる時間帯がある	
首や肩がこる	
眠れず、朝早く目が覚めるor朝起きられない	
食事が進まず、味がしない	
息が詰まって胸が苦しくなることがある	
のどの奥に物がつかえている感じがする	
人生がつまらなく感じる	
勉強などに身が入らず、何事にもおっくうである	

○の数が

0~2コ

軽いストレスはあるかもしれませんが、ある程度解消できています。

3~5コ

少し疲れ気味の様です。リラックス・リフレッシュをこころがけ、続くようであれば周りに相談しましょう。

○の数が6~10

かなりストレスが強いようです。

※ただしストレス反応の現れ方はこれだけとは限りません

次回は9月7日(水)、次々回は9月28日(水)です。申し込みは、担任の先生か係の先生(1年三宅 2年田中見 3年左 教育相談中川久)に申し出るか、または保健室に直接申し込みに来てください