

スクール相談員 F

ストレスの荷物、重くなっていませんか？

体調が…
眠れない
食欲がない
いつも頭が痛い

人間関係いやだなあ
友だちと…
好きな人と…

授業いやだなあ
勉強わからない…
留年したくない
単位落としたくない

自分がきらい
リストカット
OD
過食・拒食



やめられない
ゲーム
SNS

気分が…
イライラする…
落ち込む
何もしたくない

家が…
家族仲良くない
経済的な問題
親と話せない

ストレスは、荷物に例えることができます。軽ければ持っていられますが、次々と渡されたり、ドンと重い荷物が渡されたりしたときには、限界がきてしまいます。

限界が来る前に、荷物を少しずつ降ろすことを考えましょう。

自分で降ろすことが難しい場合は、手伝ってもらえばいいことを覚えておきましょう。



ストレスの荷物の降ろし方



- ・音楽を聴く、スポーツなどの気分転換
- ・ゆっくり休む
- ・だれかに話す

これらをすることで、こころも体も軽くなっていくなら、まず心配ありません。自分でコントロールできる範囲といえそうだからです。

もしも…

- 眠れない日が続く
- 不安定な状態が数週間も消えない
- 何もする気になれない
- すぐに疲れてしまう

こんなときは一人で頑張ろうとしないこと。ストレスが大きそうです。専門家に相談しましょう。

「こころもメンテしよう」はこちらから読めます →



「こころもメンテしよう」厚生労働省 HP より引用

イラスト:Canva より

☆ カウンセラーの先生方が来校されます ☆

カウンセラーの先生方が来校されます。「誰かに話を聞いてほしい」「辛いけれど、どうしていいかわからない」という人は、ぜひ先生方に相談してみてください。秘密は守られますので安心してください。

《カウンセラーの先生との7月、8月の相談日》

- スクール相談員 7月1日～15日、8月25日～29日
月・火・水・木・金曜日 13時10分～16時50分

- スクールカウンセラー（公認心理師）

7月4日（金） 17時50分～19時50分

7月7日（月）・7月14日（月）15時05分～17時05分、8月は無し

☆生徒のみなさんへ…面談は予約制です。HR担任、教育相談係（教育相談室：本館1階）、養護教諭（保健室：本館1階）の先生のいずれかに申し込んでください。

★保護者のみなさまへ…カウンセラーの先生との面談は、保護者の方のみでも受け付けています。お申し込みは、担任または特別支援教育コーディネーター（芦刈・前田）までお願いします。電話番号は（058）275-7185です。どうぞお気軽にお申し込みください。