

そうだんだより

2019. 9. 30

東濃フロンティア高校教育相談部

夏休みも終わり、心身の疲れは出てきていませんか。さらに、気温差や疲れで体調を崩していませんか？
 勉学の秋、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・気候も良く快適に過ごせる季節になってきましたね。
 何か挑戦してみたいことはありませんか？夏には暑くてなかなかやる気になれなかったことに、ぜひ挑戦
 してみると良いですね。何か実りのある秋にしましょう！体調を崩す前に、早めに自分の体調に気づき対処
 していきましょう！

1. ストレスチェック

あてはまるものに○をつけてみましょう！

チ エ ッ ク 欄	質問	チ エ ッ ク 欄	質問
	よくかぜをひき、治りにくい		肩がこりやすい、背中や腰がよく痛くなる
	手のひらやわきの下に汗をかくことが多い		なかなか疲れがとれない
	急に息苦しくなることがある		何かするとすぐ疲れる
	胸が痛くなることがある		気持ちよく朝起きられない
	頭が重い		勉強する気がしない
	よく球が痛くなる		寝つきが悪く、夢を見ることが多い
	目が疲れる		何事にも興味がわかず、楽しめない
	立ちくらみやめまいを感じることもある		集中力がなくなった
	耳鳴りがすることがある		不安な気持ちになる
	口の中が荒れたり、痛くなったりすることがある		人とつき合うのがおっくうで家族や友達とあまり話したくない
	好きなものでも食べる気がしない		下痢や便秘によくなる
	いつも食べ物胃にもたれる感じがしたり、胃が痛かったりすることがある。		ちょっとしたことで腹が立ったり、いらいらしたりする。攻撃的になり物や人に当たる。

複数あてはまる場合は、ストレス状態にある可能性があります。

2. ストレス状態への対処法

① リラックスを心がける



② 気分転換をする



③ 誰かに相談してみる



カウンセリングスケジュールは
裏面へ→

3、スクールカウンセラー、スクール相談員 10月の来校予定日

悩み事を相談できる人はあなたの周りにいますか。一人で抱え込むと、とても辛いですね。スクールカウンセラーやスクール相談員の先生方に話してみませんか。話すことで少し楽になるかもしれません。カウンセリングを受けたい人は、ゼミ担任や教育相談担当の先生、保健室の先生に声をかけてください。

加藤 愛子先生（スクールカウンセラー）

10月 3日（木） 13：20～16：20

10月24日（木） 13：20～16：20

伊藤 久美子先生（スクール相談員）

10月 8日（火） 14：40～17：40

10月15日（火） 14：40～17：40

4、新しい支援員の先生を紹介します！

皆さんの様子を見守ってくださったり、一緒に授業したりすることがあるかもしれません。校内で出会ったときは、ぜひお話ししてみてください。

小倉 由恵 先生

