

そうだんだより

2021. 6. 7

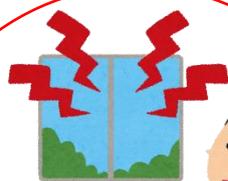
東濃フロンティア高校 教育相談部

梅雨の季節になり、今年度初めての定期テストも終わりました。雨が降って湿った空気になると、なんとなく嫌な気持ちになって、ストレスが溜まりますよね。この機会に自分でストレスチェックをしてみましょう。自分の体調を知ることはとても大切なことです！

1. ストレスの原因

「ストレス」という言葉をよく聞きますが、そもそもストレスって何でしょうか？

実は、ストレスとは外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。原因は主に3つあります。



環境的要因

天候や騒音など



身体的要因

病気や睡眠不足など



心理的要因

悩みや不安、人間関係など

2. ストレスチェックをしてみよう！

いくつか当てはまると、ストレス状態が強いといわれています。



手、足が冷たい。	肩がこる。
急に息苦しくなる。	背中や腰が痛くなる。
胸が痛くなることがある。	疲れがなかなかとれない。
頭がスッキリしない。	朝気持ちよく起きられない。
目が疲れやすい。	やる気が起きない。
立ちくらみがする。	深夜に目覚めてしまう。
口の中が荒れたりする。	人に会うのがおっくうになる。
下痢や便秘になる。	すぐイライラしてしまう。

5月号にも記載しましたが、ストレスを発散するには、自分の好きなことをしたり、運動など気分転換をしたり、十分な睡眠を取ることがとても重要です。

3. スクールカウンセラーの先生の来校予定日

山田日吉先生(スクールカウンセラー) 6月11日(金) 14:30~17:30
6月25日(金) 14:30~17:30