

Enjoy School Life



小絹中学校
教育相談だより NO.3
2021年1月15日

ストレスを受けたとき、こじらせないために

冬場はいろいろな感染症が流行る時期です。最大限に気をつけていても検査で陽性になる可能性もあります。しかし、陽性と発症とは異なります。仮に検査で陽性になったとしても、そのとき発症するかどうかは、環境や本人の免疫力の強さなどに関係するものです。心にも同じことが言えます。同じストレスがあったとしても、全員が鬱状態などになるかといえば、そうではありません。

ストレスの中でもやっかいなのは、①取り除く見込みが立っていない、②長期にわたる、この2つだと言われています。ストレスがたまっているときは、友達、先生、スクールカウンセラーに気軽に相談してみてください。

ストレスサインを知ろう！！

<心に出た場合>

- ・ 悲しみ、憂鬱さ
- ・ 不安感、イライラ、緊張感
- ・ 無力感、やる気が出ない

<行動に出た場合>

- ・ 消極的になる、周囲との交流を避ける
- ・ 食べる量、買い物が増える
- ・ 身だしなみがだらしくなる、落ち着きがなくなる

<身体に出た場合>

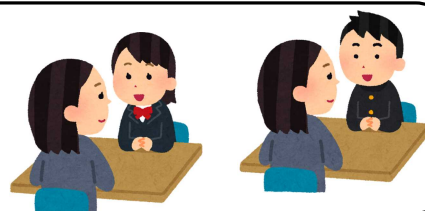
- ・ 食欲がなくなる
- ・ 寝つきがよくない、朝早く目が覚める、何度も起きる
- ・ 動悸がする、血圧が上がる、普段よりも激しく汗をかく

人間の心身はよくできていて、ダウンする前に、心身や行動に「ストレスサイン」が出て、警告をしてくれます。上記のようなストレスサインに気づいたら、とにかく休息をとり、質のよい睡眠をとることをおすすめします。ストレスサインのうちに対処すると、こじらせずにすみます。自分一人では、よくわからないという人は、親しい人に今の状態を話して相談してみましょう。

スクールカウンセラー来校予定 1月～3月

1月26日(火) 午前 2月 9日(火) 午後
3月 2日(火) 午前

★ 日程や時間帯が変更になる場合があります。



生徒のみなさんはもちろん、保護者の方も利用することができます。

申し込みは担任または教育相談担当菊池までお願いいたします。 小絹中学校52-0505