



スクールカウンセラー便り

令和5年9月

皆さん、こんにちは。あっという間に9月もうおわりですね。文化祭/文化的発表会もお疲れ様でした。私も前夜祭や、皆さんが準備をしているところをのぞかせていただき、とても楽しい時間を過ごせました。準備などで遅くまで頑張っていた人も多いかもしれません。夏の疲れも出る時期なので、皆さんも体にはくれぐれも気を付けてくださいね。

こんな「ストレスのサイン」は、ありませんか？

A	B	C
<ul style="list-style-type: none"> ・腹痛、頭痛がある ・めまいがある ・首や肩がこる ・眠れない、あるいは眠りすぎる ・食欲がなくなる、あるいは食欲があまりすぎる ・胃が痛い ・便秘気味である 	<ul style="list-style-type: none"> ・なんだかやる気が出ない ・自分を卑下してしまう ・悪い未来ばかり予測してしまう ・楽しいと感じることが以前より減った ・人といるのがおっくうに感じる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ささいなことでカッとなる ・自分をコントロールできない感じがある ・人や物に八つ当たりする ・最近、落ち着きがない ・常にピリピリしている ・衝動買いをすることがある

これらは、ストレスを受けたときに心や体に出やすいサインです。サインに気が付いたときに、早めに自分自身をケアすることで悪化を防ぐことができます。

Aは、体に出るサインです。身体症状は、体からのSOSのサインです。Bは、気持ちが悪くなるタイプです。「ほっと」できることをして、沈んだ気持ちをリラックスさせてあげましょう。Cは、ストレスがイライラとなって表れやすいタイプです。スポーツや観

参考:「北九州市いのちとこころの情報サイト」<https://www.ktq-kokoro.jp/>

戦、ストレッチや一人カラオケなど、体を動かして上手にイライラを発散させてあげることが有効です。

🌟ストレスのサインがあるときは、無理せず「心と体のケア」をしよう

心身が疲れ切っていたり、あまりにストレスが大きいと、人はそのストレスをうまく跳ね返すことができなくなってしまいます。この状態を「気合で乗り切ろう」と頑張りすぎてしまうと、心や体、行動に大きな影響が出てしまうので、ストレスのサインに早く気が付き、早めに心身の休養をとることが大切です。



カウンセリング・ルームは「少し話を聴いてもらいたいな」といったときにも利用していただけます。どんなことでも構いません。ぜひ、気軽に利用してみてくださいね。

カウンセリング・ルームのご案内



○ 曜日別担当カウンセラー

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
担当	かいない たかき 海内 貴樹	とうとう よしき 藤堂 吉基	よしの きょうこ 吉野 京子	よしだ あい 吉田 藍	よしかわ よしみ 吉川 吉美

よしかわ よしみ
代表：吉川 吉美

※事情により変更がある場合があります。事前に電話等でお問い合わせください。

○ 連絡先・予約先 ※原則として予約制ですが、空き時間には随時相談に応じます。

・中学・高校保健室に直接来室して予約をする

・電話にて高校保健室に予約する 052-721-1521 (代)

・携帯電話に電話 090-8672-8677 (平日 9:00~17:00)

※つながらない場合は留守番電話に名前と電話番号を録音して下さい。折り返しお電話させていただきます。