

## ☆☆スクールカウンセラー便り☆☆

みなさん、こんにちは。文化祭も無事終わり、あとは夏休みに向けて、勉強もひと踏ん張りですね。今年梅雨が長引くであろうとニュースで聞きましたが、蒸し暑さに負けずに頑張っていきましょうね。

さて、夏休みに入る前に、次の①～⑮の項目で心のセルフチェックをしてみましょう。

### 心の健康度チェック

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| ①最近、以前より疲れやすくなった    | ⑨一日のうちで気分が激しく変動する       |
| ②一日中、眠くてたまらない       | ⑩嫌な事はできないが、好きな事はできる     |
| ③一日10時間以上眠る日がたびたびある | ⑪ときどき、どうしようもない不安になる     |
| ④甘いものを無性に食べたくなる     | ⑫他人の言動に深く傷ついて、引きこもりたくなる |
| ⑤手足に鉛がつまったように体が重だるい | ⑬他人がうらやましく、自分がみじめに思える   |
| ⑥以前より急激に体重が増えている    | ⑭自分の辛さを誰もわかってくれないと思う    |
| ⑦夜になると気分が落ち込んでくる    | ⑮自分は耐えられないほど孤独だ         |
| ⑧ささいなことに激しくイラつく     |                         |

(講談社 健康ライブラリーシリーズより改変)

### セルフチェックの結果はどうでしたか？

『はい』が5項目以下・・・通常のストレスレベルです。誰でも疲れを感じたり、たまにはブルーな気持ちになることがあるものです。深呼吸やストレッチなどで気分転換をしましょう！

『はい』が6～10項目・・・少しストレスがたまっているレベルです。適度な発散を必要としています。

『はい』が11項目以上・・・休養を必要としています。まずは「心身ともになかなか疲れている」ことを自覚し、リラックスする時間を取りましょう。

### ☆『はい』が6～10項目だった人

自己流のストレス発散方法はありますか？

ストレスはゼロにする必要はありません。上手に付き合っていくことが大切です。適度に軽減できれば、それでいいのです。いろいろ試して自己流のリラックス方法を見つけよう。

EX. 好きな音楽を聴く、湯船につかりながら目を閉じる、非現実的な体験をするなど…。

### ☆☆『はい』が11項目以上だった人

疲れやストレスは、溜まりすぎると麻痺してきます。「平気だからもっと頑張っちゃえ」と、自覚しないままストレスを溜め続けるという悪循環にもなりかねません。まずは、自分は疲れているんだ…と自覚することがとても重要です。そして、身近な大人や友達に話を聞いてもらいましょう。

**まずは休息！！夏休みを利用して、質のよい睡眠をとみましょう。**

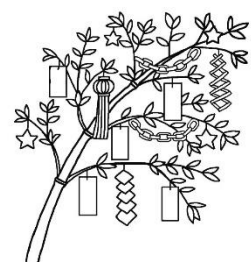
7月の相談日

7月4日(木) 7月11日(木) 11:00～15:00

7月18日(木) 通常通り

問い合わせ先 電話：0479-25-0311

スクールカウンセラー 椎名 郁



次回は、8月の終わりにお届けします。