

心の教室だより

7月号



一宮市立中部中学校 心の教室
スクールカウンセラー
スクールカウンセラー
心の教室相談員
心の教室相談員

気が付けば、もう間もなく7月。新学期が始まった時には、先が長く感じた1学期も残り1か月足らずとなりました。1学期の終業式を迎えると、みなさんお待ちかねの夏休み。夏本番に向けて、暑さに負けない体力と気力を、今のうちにしっかりつけておきましょうね。

こころの豆知識



みなさんはストレスを感じた時、どんな気持ちになりますか？ また、どんな行動をとっていますか？ 私たちは自分が抱えているストレスに気付かないまま、頑張り続けてしまうことがあります。特に、何かに向けて頑張っているときほど、ストレスの存在に気付かなかったりします。

そんなときのために、自分のストレスサインを知っておくことはとても大切です。自分のストレスに早めに気付けるようになると、適切なタイミングで休憩をしたり、対処ができるようになったりします。

こころのサイン

- * 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなったりする
- * ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- * 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- * 人付き合いが面倒になって避けるようになる

身体のサイン

- * 肩こりや頭痛、腰痛などの痛みが出てくる
- * 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする
- * 食欲がなく食べられなくなったり、逆に食べ過ぎたりしてしまう
- * 下痢や便秘をしやすくなる
- * めまいや耳鳴りがする

厚生労働省【こころもメンテしよう 若者のためのメンタルヘルスブック】参照

上記のようなストレスのサインに気付いたら、ゆっくり身体を休めたり、誰かに話して心をすっきりさせたりして、早めに対処しましょう。どんなことが良いか思いつかない人は、友達や家族にストレス解消法を聞いて、まねしてみてもいいかもしれません。

いろいろ試してみただけど、すっきりしないときや解消しないときは、一人で頑張ろうとせず、友達や家族、学校の先生、スクールカウンセラーや心の教室相談員など、身近な人にまず相談をしてくださいね。

