

愛 NANYO (第 8 号)

心のストレスチェック～1週間くらいの自分を振り返ってみましょう～

毎日、学習や部活動などで忙しく、頑張りすぎていませんか？また友達関係で悩んだりして、いつの間にか笑顔が消えていませんか？イライラしたり、ため息が増えたり、やる気が起きなかったりするの、心が「SOS サイン」を出しているからかもしれません。心は目に見えないので「SOS サイン」に気がつきにくく、知らない間に身体症状として現れることもあります。ストレスチェックをして、自分の心と向き合ってみましょう。

- 夜眠るのは午前 1 時を過ぎることが多い
- 学校を休みがちである
(理由があってもなくても)
- 友人関係がうまくいっていない
- 頭痛、腹痛、めまいなど不快な症状が週 3 日以上ある
- 朝起きたくても起きられないことが週に 3 日以上ある
- 食欲がわかず少し食べても満腹になってしまう
- イライラしやすく、感情のコントロールができない
- 心で思ったことと行動がよく食い違う
- 自分の部屋はすごく散らかっている
- 授業・勉強に集中できない
- 教室の中にいると落ち着かない
- 疲れやすく、寝ていても疲れが取れない
- 微熱が続くことがある
- 何かをしようとする気力がわからない
- 暗いところにいる方が落ち着く
- 気持ちが暗く不安や敗北感を感じる

いくつ当てはまりましたか？

0～4 個

うまくストレスを解消できていて、心の疲れはほとんど蓄積されていません。この調子で毎日明るく、元気に過ごしましょう。

5～11 個

少し疲れ気味ではないですか？ほっとする時間を取ったり、自分の好きなことをしてみませんか？少し休んでまた頑張りましょう。

12 個以上

心が「SOS サイン」を出しています。悩みがあるなら、誰かに相談してみるのはどうですか？うまく伝わらなくてもいいから吐き出すことが大切です。

(養護教諭 岡 威作美)

☆スクールライフアドバイザー 清家先生の来校予定日 (第 2 教棟 2 階相談室)

12 月・6 日 (金)・11 日 (水)・13 日 (金)・17 日 (火)・20 日 (金)・24 日 (火)
14 時～17 時

ささいな事でも構いません。気軽に相談室をのぞいてください。

担当連絡先	南宇和高等学校 養護教諭 人権・同和教育課 (教育相談) TEL 0895-72-1241 FAX 0985-72-6510	おか いさみ 岡 威作美
-------	--	-----------------

予約をしたい場合は面談申込書を提出してください。もちろん予約なしで来てもらってもかまいません。
切り取り線

南宇和高校スクールライフアドバイザー面談申込書

申込日 令和元年 月 日

相談内容に○をつけてください。

勉学・進路・対人関係・心身の健康・生活・部活動・その他 ()

希望日時 月 日 曜日 時間 時 分頃
年 組 番 氏名 ()
保護者 ()