

# カウンセラー だよ

☆ 第2号 ☆ 令和 4年5月 発行

宍粟市立千種中学校  
スクールカウンセラー  
有賀 大輔

千種中学校のみなさん、こんにちは。入学、進級してから1ヶ月が過ぎました。7年生は中学校生活に、8年生、9年生は新学年の生活に慣れましたか？5月は“5月病”と言われるように、新しい環境にだんだん慣れてきて、GWの連休が終わり、気持ちがゆううつになりやすい時期です。学校に通うスケジュールにこころと体のスイッチを切り替え、規則正しい健康的な生活をしましょう。

今回は、この時期に自分の状態を知ってもらうため、セルフチェックをしてもらいたいと思います。

## セルフチェック

自分でストレスチェックをして、こころとからだの状態をチェックしてみましょう。

### < からだの反応 >

- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 眠れない
- 頻繁にトイレに行きたくなる
- めまいや耳鳴りがする
- 疲れがとれない
- 食欲が増える/減る

### < こころ・行動の反応 >

- 気持ちが落ち着かない
- 不安が大きい
- イライラしてしまう
- 一人でいるのが怖い
- 集中して取り組むことができない
- 何をやる意欲もわいてこない

どうでしたか？4つ以上当てはまるようであれば、一度ご両親や先生、スクールカウンセラーなど、身近な人に相談してみてください。こころとからだからのメッセージをしっかり受け止め、ストレス発散や楽しみをつくり、自分をしっかり守ってください。

## スクールカウンセラーの来校日



原則木曜日（※ 来校していない週もあります）

午前10時 ~ 午後5時まで（最終の相談は午後4時～）

※ 来校時間の変更があればお知らせします。

予約の受付は、千種中学校にお電話いただくか、担任の先生までお願いします。

宍粟市立千種中学校（TEL:0790-76-2003）