



## 生徒支援室だより（第4号）

最近めっきり寒くなってきました。今年も残すところわずかです。いろいろと学校行事の多かった2学期でしたが、みなさんは有意義な学校生活を送れましたか？年末ということで、1年を振り返る機会が多いと思います。1年前の自分と比べてみて成長したと感じるところはありましたか？3学期に向けてこころも体もリフレッシュしましょう。

### 1. ストレスのサイン

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？どんな行動をよくするのでしょうか？私たちは自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうことがあります。とくに、何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。そこで、ストレスサインを知っておくことが大切になります。

自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。自分の友人のストレスに気づけるように、心がけましょう。

早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

#### こころや体のサイン

- 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
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる
- 肩こりや頭痛、腹痛、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る
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

#### こころのSOS サインに気づく

こころや体の不調に気づいたとき、つらい状態が長く続くときは、こころがSOSサインを出していると考えてみましょう。こころや体の不調に気づいたときは、早めの相談が大切です

### 2. 教育相談・カウンセリングの相談申し込み方法

ア、メールアドレスに「相談したい」とメールを送る(学年・クラス・氏名を忘れずに)。

相談メールアドレス : [tako\\_soudan\\_ijime\\_nayami@yahoo.co.jp](mailto:tako_soudan_ijime_nayami@yahoo.co.jp)



イ、教育相談室に来室する。

ウ、担任の先生や保健室の先生、図書館の先生、その他、頼みやすい先生を通じて申し込む。

### 3. サポートステーション来校日について

1月の予定は  
1月9日・16日・23日・30日  
です。

### 4. スクールカウンセラー来校日について

1月の予定は  
1月11日・18日・25日  
です。

(予約制です！)



※ 日時は変更する場合があります。ご相談の際は、事前に連絡・予約をお願いします。