



スクールカウンセラー通信

中津東高校 スクールカウンセラー
三明 祥子

新緑が美しい季節となりました。

新学期がスタートしてから、1ヶ月が経ちましたが、元気で学校生活が送れているでしょうか。

五月は、暑かったり、肌寒かったりと気温が不安定で、体調を崩しやすい時期です。また、『5月病』という言葉もあるように、新しい環境でがんばってきた人が、連休を過ぎた頃から、「やる気がでない」などといった症状が現れることがあります。心が疲れていると、体も一緒に疲れてしまいます。ため息が増えたり、やる気が起きなかったりするのには、心がSOSを出しているのです。自分の心や身体 の健康状態を知り、ストレス発散方法を考えてみましょう。

心が疲れていませんか？



当てはまるものにチェックを入れてみましょう

- 気分が沈んで憂うつだ。
- よく涙が出たり、悲しい気持ちになったりすることがある。
- 胃腸の調子が悪い(便秘・お腹がゆるい・お腹が重い など)。
- 気持ちが落ち着かず、不安定になる。
- なにかを決めるのにとっても時間がかかる。決められない。
- 食欲があまりない。最近、やせてきた気がする
- 気持ちがすっきりしないことが多い。
- 最近、面白いと感じるものがない。
- 部屋が片付かない。机の上が片付かない。自分の部屋が嫌い。
- 朝頭が重く、登校したくないと思うことがよくある。
- 夜、よく眠れない。
- 夜中に何度も目が覚めてしまう。
- 普段よりも動悸がする。
- なんとなく疲れる。
- いつもよりイライラする。
- 最近、無性にどこかに逃げたい。

いくつ当てはまりましたか？

0~4個

ストレスフリー！
理想的な生活です♪

5~9個

ちょっと疲れ気味
発散方法を見つけよう

10~16個

心の限界
自分を優しくいたわろう

ストレス解消方法

(自分にあったストレス解消法を見つけてみましょう)

- ①「疲れたな」と感じたらゆっくり休む(睡眠時間、入浴時間を増やすなど)。
- ②スポーツなど、体を動かす。自分の好きな事をする。
- ③栄養を摂る、好きな物を食べる(ビタミンCはストレスへの抵抗力を高めます。また、カルシウムはイライラを抑える効果があります)。

