

トークルームだより

令和6年2月1日発行
大内中学校
教育相談係

年度末は、ストレスがかかる時期？！

3年生は、それぞれに期待や不安を感じているのではないかと思います。これまで感じたことのないストレスを感じている人もいるかもしれません。

1・2年生も、学期末のテストや新学期に向けて、そわそわしている人がいるかと思っています。保健の授業で学習している内容ですが、ストレスについて復習しましょう。

ストレスってなに？

Learn

ストレスとは、
心にかかるプレッシャー
のこと。多少の差はあっても、
誰でも持っているものです。

みんな「あるある」

ストレスと ココロ

心と体のサイン

Notice

ずっと重いストレスがのしかかっていると、心や体が耐え切れずに「もうだめ！」というサインを出します。心のサインが出やすい人もいれば、体のサインが出やすい人もいます。

体のサイン

- 頭痛や腹痛などの痛み
- 肩こり
- 下痢や便秘
- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める など

心のサイン

- 怒りっぽくなる
- 急に泣いてしまう
- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 人と会いたくなくなる など

ストレスを感じやすいシーン

いいことも悪いこともストレスに

- ・試験や宿題 ・新しい環境
- ・誰かとケンカしたりもめている
- ・身近な人が病気になった
- ・クラスの代表に選ばれた
- ・部活でレギュラーに抜擢された など

ストレスを感じやすいかも

こんな人は、ストレスを感じやすいかも

- ・さっかちゃん / せかせかしている / ひかえめさん / 自己主張しない
- ・イライラしやすい / 負けず嫌いな / めったに怒らない / 気をつかい過ぎる

相談力をUPしよう

Share

好きなことをして解消できるならOK。
でもひとりでぐるぐると同じことばかり考えてしまつて
つらいときは、「誰かを頼る」のも大切です。

ストレスが病気の原因になることも

うつ病、摂食障害、
不眠症、胃潰瘍、
過敏性腸症候群、
自律神経失調症
など

話を聞いてほしいけど、どうしたらいい？

For yourself
わたし編

【 誰に？ 】

友だちや家族、先生、スクールカウンセラーなど、力になってくれる人が必ずいます。もちろん、保健室でも相談のります。電話やメールによる相談窓口もあります。

【 どうやって？ 】

今日あったことや食べたもの、テレビ番組の話。軽い話題から入ってみてはどうでしょうか？ 話したいことだけ相談するのもいいですよ。

友だちの元気がない。何て声をかけよう？

For your friends
ともだち編

▼声のかけ方の例

調子はどう？	一緒にごはんを食べよう
遊びに行こう	元気がないから心配だよ など

話してくれないとき

無理に聞き出さず、黙って近くにいるだけでも、意外と力になれるものです。

相談してくれたとき

相手の気持ちを否定せずに向き合ってみて。解決できないことは、抱え込まずに周りの大人に相談しましょう。

手塚SSW 来校日 2月…14日(水)、26日(月)
坂本SC 来校日 2月…26日(月)

★相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください

★時間や場所はあとから連絡します。

どんなこと？

年 組 名 前