



泉が岡

平成30年11月16日
宮城県塩釜高等学校

11月

26日(月) 東キャンパス
27日(火) 西キャンパス

12月

5日(水) 東キャンパス
11日(火) 西キャンパス
12日(水) 東キャンパス
19日(水) 西キャンパス
" 東キャンパス

申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生へ



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーです。

11月になりました。3年生のみなさんは、希望進路の準備で忙しい毎日を送っていることと思います。体調はいかがですか。よく眠れていますか。忙しい時こそ生活リズムを崩さないように注意して下さい。

さて、今月のカウンセリング便りは、これまで何度も取り上げてきましたストレスのお話です。

ストレスを受けて精神的に疲れると、体に不調が現れることはよく言われていますね。心配事で「眠れない」「胃が痛い」「おなかの具合が悪い」といった経験は誰でも一度はあるものですが、このように症状が出る時は、ストレスがある危険信号です。原因となっているストレスをできるだけ早く取り除くことが必要です。

まずは、チェックシートで最近の行動面をチェックしてみましょう。

Check <行動編>

<input type="checkbox"/>	① 早口で話すことが多くなった
<input type="checkbox"/>	② 約束の時間に遅れることが多くなった
<input type="checkbox"/>	③ のんびり時間を過ごすことがなくなった
<input type="checkbox"/>	④ つい食べ過ぎることが多くなった
<input type="checkbox"/>	⑤ ちょっとしたことイライラすることが多くなった
<input type="checkbox"/>	⑥ いつも時間がないと焦ることが多くなった
<input type="checkbox"/>	⑦ 早食いだである
<input type="checkbox"/>	⑧ 人の話をさえぎることが多くなった
<input type="checkbox"/>	⑨ 服装に気を配ることがなくなった
<input type="checkbox"/>	⑩ 2つ以上の用事(約束など)を同時に抱えることが多くなった

(参考文献：ストレスチェックノート一部抜粋・法研)

いかがでしたか。全て当てはまる方は、お疲れモードに入っています。自分では普段と変わらないつもりでいても、気持ちに不安や焦りがあるとどうしても行動面に現れます。そんな方は一度保健室の先生にご相談ください。

保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

★時間・場所

東キャンパス 10:50~16:20 相談室(1階校長室隣)
西キャンパス 9:50~16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所は変更になる場合があります。

★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188
(西) Tel 022-362-1011

