

2学期が始まり、1か月が経ちました。
学校生活のペースには慣れたでしょうか。
暑さは落ち着いてきましたが、秋は行事がたくさんで、忙しい
ですね。充実した生活をすごせるよう、今回はストレスについて
学びましょう。



ストレスのサイン

ストレスがたまっていることに気づかずすごしていると、気持ちや体調、
行動の変化が現れ、つらくなることがあります。
まずは気づくことが大事ですね！

からだに現れるサイン

ねむれない、体がだるい、
疲れやすい、食欲がない、
食べすぎる、頭痛、腹痛、
肩こり、便秘、下痢など



周りの人がわかるサイン

元気がない、表情が暗い、
反応がおそい、おちつかない、
ひとりでいることが
増える、おこりっぽい



自分で感じるサイン

ゆううつ、気分が重い、
不安、イライラ、
集中できない、好きな
こともやりたくない



自分のサインに気づいたときはどうする？

- ・からだを動かす：好きな、合っている運動をやりましょう。
- ・人とつながる：友達や家族、先生などの周りの人に話しましょう。力になる人がいるかもしれません。
- ・まわりをみてる：景色や動物など、まわりの世界に目をむけてみましょう。

友達のサインに気づいたときはどうする？

- ・話しかけられそうなら、「なんとなく元気がない気がするようになってるよ」などと声をかけましょう。
- ・声がかけれなければ、近くに座ったり、なにげなくそばに行くなど、友達とのきりを近くしてみましょう。
- ・メールを送るなど、支えたいと思っていることを示しましょう。
- ・周りの大人に相談してもいいでしょう。



10～1月の予定で
濃く塗られた日に出勤しています
1回の面談は原則50分以内です



10月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
13 祝	14	15	16	17
20	21	22	23	24 振替 休業日
27	28	29	30	31

11月

月	火	水	木	金
3 祝	4	5	6	7
10	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24 祝	25	26	27	28

12月

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

1月

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

水曜：天野 金曜：加藤

生徒のみなさんの相談予約について

カウンセラーのいる日には、休み時間に相談室へ来てください。
もしその時間に予約が入っている際には、別の日時で予約をとります。
カウンセラーがいない日には、担任の先生や保健室の先生、副校長を通じて
予約をしてください。

相談室の場所：2階サポートルームの隣（来校者玄関から入って右）

電話番号

真光寺中学校：042-734-4605

相談室直通：042-734-1620

（つながらない際は職員室にお電話ください）