

# 旭中 相談室だよ

平成22年度  
6月号

## 旭中のみなさん、こんにちは！

一学期も半分が過ぎて、そろそろ梅雨の季節ですね。一年生のみなさんは中学校での初めてテスト、お疲れさまでした。わかれたか活動は楽しめましたか？

二年生の野外活動、三年生の修学旅行はどうでしたか？ 楽しかったことや、大変だったこと…みなさんのいろいろな体験談を、相談室へぜひ話しに来てください♪ 楽しみに待っています(o^o^)/

★今回は、簡単なストレスチェックです！ ストレスを感じている人…やってみてね！

☆次の22個の質問で、当てはまるものに○をつけて、最後に○の数をかぞえてね！

- 1 やけ食いをしたり、ぎゃくに食欲がなかったりする。
- 2 ため息がよくでる。
- 3 朝起きるのがつらいと感じる。
- 4 頭が痛かったり、頭が重かったりする。
- 5 夜中に目が覚めることがよくある。
- 6 さみしいと感じることが多い。
- 7 最近、運動をしていない。
- 8 笑うことが少なくなった。
- 9 胸の痛みや心臓の動悸(ドキドキの音)を感じることもある。
- 10 友人や先生との関係がうまくいっていない。
- 11 お腹が痛くなることがよくある。
- 12 何をしても集中できなくて、やる気が続かない。
- 13 食べすぎや飲みすぎでもないのに下痢を起こすことが多い。
- 14 勉強に関して、まわりから期待されすぎている、と思う。
- 15 自分の将来に不安を感じる。
- 16 ちいさな事で腹が立つようになった。
- 17 最近、人と話をするのが少なくなってきた。
- 18 家や学校のやりかたに不満を感じる人が多い。
- 19 体にピリピリ感やムズムズ感を感じることもある。
- 20 自分らしくない行動をしているなと感じることがある。
- 21 はっきりとした夢や希望、目標をもっていない。
- 22 口内炎ができやすく、口の中が荒れていることが多い。



どう!? いくつあてはまったかな? \*判定は裏面を見てね!

質問があれば、相談室に聞きに来てくれてもいいですよ。

## ☆ 保護者の方へ…

スクールカウンセラー・相談員と保護者の、『ちょっとお話し会』を開きます

☆ 6/17 (木)『学校公開日』授業参観後 14:30~16:00 場所:南館1F 相談室  
子供の事、自分の事、子育ての事など、なんでも…ゆったりおしゃべりしませんか?

時間内の入退室は自由です。気軽にのぞいてみてください!

<裏面のストレスチェックの判定>

- 0～6個のあなたは・・・現在、ストレスをあまり感じていないか、感じていたとしてもほんのすこしです。だいじょうぶ！
- 7個～15個のあなたは・・・ストレスがたまっているようです。ストレスをこれ以上増やさないように、ストレス発散を心がけましょう！ 大事なことは、今の状態でもがんばっているあなたをあなた自身がほめてあげること。これ以上がんばりすぎず、なるべく自分にやさしくして、心と体を休めてあげてくださいね！
- 16個以上のあなたは・・・心と身体がかなり疲れているようです、大変でしたね・・・。近いうちに、だれかに相談してみましょう。よかったらぜひ相談室も利用してくださいね。

# 今月のつづき

## ※心の教室相談員※

みなさん、こんにちは！

5月は夏のようなお天気かと思えば、ちょっと肌寒いくらいの日がありましたが、みなさん体調をくずしていませんか？

6月は梅雨の季節で、お天気がスッキリしない日が多くなると思うと、気分もめいってきます。そんなときのストレス解消法を見つけ出さなければ！！

みなさんも、自分にあったストレス解消法を見つけてくださいね。

あ、そんなときは相談室のことも思い出してください。待っていますよ！

給食は、2年生のクラスにおじゃまします。  
よろしくお願ひします。

浅野利津子

## ※スクールカウンセラー※

みなさん、こんにちは(^\_^)

ワールドカップが始まりますね。日本代表が思いきり力を出せるように応援しなくっちゃ！

ところでわが家には今、ザリガニと、カブトムシの幼虫がいます(子どもたちの趣味で)。ザリガニって、子どもの頃は近所の田んぼや川でよくつかまえて、平気でさわっていたけど、今は・・・ちょっとこわいです。それなのに、家で飼いはじめたら世話をするのは私の役目・・・(-\_-) 水かえやエサやりは大変だけど、ザリガニの脱皮場面に出会えるのを楽しみに、根気よく育てようと思います。

カブトムシの幼虫はサナギになり始めました。虫は苦手な私ですが、成長を観察するのはおもしろいな～と感じています(^o^)

上田千鶴

## ※6月の在校日時予定表 ※

月	火	水	木	金
	<b>1</b> 浅野 12:30～16:30	<b>2</b> 浅野 12:30～16:30	<b>3</b> 上田 12:30～16:30	<b>4</b> 上田 12:30～16:30
<b>7</b>	<b>8</b> 浅野 12:30～16:30	<b>9</b> 浅野 12:30～16:30	<b>10</b>	<b>11</b> 上田 12:30～16:30
<b>14</b>	<b>15</b> 浅野 12:30～16:30	<b>16</b> 浅野 12:30～16:30	<b>17</b> 上田・浅野 12:30～16:30	<b>18</b> 上田 12:30～16:30
<b>21</b> 上田 12:30～16:30	<b>22</b> 浅野 12:30～16:30	<b>23</b> 浅野 12:30～16:30	<b>24</b> 期末テスト	<b>25</b> →
<b>28</b>	<b>29</b> 浅野 12:30～16:30	<b>30</b> 浅野 12:30～16:30		

☆ 相談員の都合で日程が急に変わることがあります。その時はゴメンナサイ!(>\_<)

☆ 相談員のいる昼放課は相談室が開いているので、気軽にのぞきにきてくださいね。