

旭中 相談室だより

平成23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初めてのテストはどうでしたか？ 校外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、相談室でぜひ聞かせてください♪

あなたはストレスに強い方？

次の10個の質問で、当てはまる場合は○、当てはまらない場合は×をつけてください。

1. 大勢の前で話そうとするとドキドキする
2. こわくて真っ青になってしまうことがよくある
3. テストや試合の前などは、不安でよく眠れない
4. 心配事があると食欲がなくなる
5. 学校に行こうとするとお腹が痛くなることもある
6. 寝不足が続いている
7. スリル満点のジェットコースターや映画がすき
8. 打ち込める趣味がある
9. 難しい課題があると、かえってファイトがわく
10. 気持ちの切り替えがじょうずで、クヨクヨしない方だ

<採点と判定>

1～6は○が0点、×が1点、7～10は○が1点、×が0点として、合計点を出してください

8点以上の人	ストレスに対応する力が十分にあります
6～7点の人	ストレスに打ち勝つ力をかなりもっています
4～5点の人	ストレスと戦いながら、なんとか毎日を乗りきっていますね
2～3点の人	いろいろなストレスをかかえて、つかれていますね
1点以下の人	かなりストレスをかかえこんでいるようですね

ストレスってなんだろう…？

「ストレス源」は、みなさんの心や身体に対するさまざまな刺激のこと。

「ストレス反応」は、ストレス源に対して起こる、身体や心の変化のこと。

ストレス源によってストレス反応が起きる過程のことを、「ストレス」といいます。

ストレス反応は大切な信号です！

ストレス反応が起きると、身体や心がなんらかの不調を感じます。ストレスによって身体や心がこわれてしまわないように、「早くなんとかして！」と知らせてくれているのです。この信号を無視して無理を続けてしまうと、心や身体がこわれてしまうかも…。

ストレスを感じたときに対処していく方法を、みつけていきましょう！

→ストレスへの対処法については次回に載せていきます…

今月のつづき

※心の教室相談員※

みなさん、こんにちは（^o^）

6月と聞くと、梅雨の季節！！今年は、梅雨入りが全国的にも早く、台風がやって来るのも、早かったですね。この先、いくつの台風が来るんだろう？と心配ですが～

お天気が悪いと、気分も落ち込むのは、私だけでしょうか？ 小さなストレスも、段々たまっていくと、いろんな面に支障が出てくると思います。

大切な人とケンカをしてしまったり、勉強が手に付かなかったり、うっかりケガをしてしまったりしては大変です。ストレスは早いうち、小さいうちに撃退しちゃいましょう。！（^）/ そんな時は、相談室を思い出してください。待っていますよ～

給食は、3年生のクラスにお邪魔しますので、よろしくお願いします。 浅野利津子

※スクールカウンセラー※

みなさん、こんにちは(^_^)

「ストレス」チェックの結果はどうでしたか？中学生ともなると、小学生の頃よりもストレスを感じるが多くなりますよね。

ストレスをためないようにするためには、「ストレスを起こす状況を避ける」ことが手っ取り早い方法です。けれど、避けているだけでは、「ストレスに強くなる」力はなかなか身につけてくれません。「ストレスに強くなる」ためには、ある程度のストレスを経験して、乗り越えていく練習が必要です。

ストレスに対する強さは人それぞれです。自分に合った対処法をみつけられるといいですね！

上田千鶴

★保護者の方へ…

スクールカウンセラー・相談員と保護者の、『ちょっとお話の会』を開きます

☆ 6/16（木）『学校公開日』授業参観後 14：30～16：00 場所：南館1F 相談室
子供のこと、自分のこと、子育てのことなど、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！

※6月の在校日時予定表 ※

月	火	水	木	金
		1 浅野 12:30～16:30	2 上田 10:00～16:30	3 浅野 12:30～16:30
6	7 浅野 12:30～16:30	8 浅野 12:30～16:30	9 上田 10:00～16:30	10 浅野 13:00～16:00
13	14 浅野 12:30～16:30	15 浅野 12:30～16:30	16 ★お話会 上田 10:00～16:30 浅野 12:30～16:30	17
20	21 浅野 12:30～16:30	22 浅野 12:30～16:30	23 期末テスト	24 →
27	28 浅野 12:30～16:30	29 浅野 12:30～16:30	30 上田 10:00～16:30	

☆ 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。