



相談室だより

5月号

2019年5月8日発行

ストレスチェックをしましょう



- ① 考えが浮かばなかったり、まとまらないことがある
- ② いつもしていることでも、何か気乗りがしない
- ③ ご飯を食べてもおいしく感じず、食欲がわかない
- ④ 朝早く目が覚めても布団の中からなかなか出られない
- ⑤ 全てが憂鬱に感じて、仕事を休みたいと思うことがある
- ⑥ イライラした気持ちが収まらず、怒りっぽい
- ⑦ 疲れが溜まりやすく、やる気が起きないことがある
- ⑧ 一人になりたいと感じ、あまり誰とも話したくない
- ⑨ 身だしなみを整えるのがわずらわしいと感じる。
- ⑩ 仕事がうまくいかず、効率が落ちているように思う

上の質問に対して、いくつ「はい」、あてはまる、と答えましたか？いくつ「いいえ」と答えましたか？これはストレスチェックのやさしい版です。10項目中、○、あてはまる、と答えた数とその人の今のストレスを表しています。

ご自分の今の生活を振り返っていただいて、○が1~3ケなら軽度、4~7なら中程度、8以上は要注意になります。

そして、中程度以上の人は何が原因となっているか、自分は何を気にしているのか、少し考えてみて下さい。

……思い当たることはありましたか？

人生初？の10連休が終わり、いつも通りの生活に戻ることはアタマではわかっているのだけれど、身体が何か抵抗しているような感じも、もしかしたらあるのかもしれない。人は「ゆるむ」のは簡単だけど、「しめる」のは難しい。

自覚しにくい心労や疲れもあって、それはたとえば誰かと話すことによって明らかになることもあります。自分のことはわかっているつもりでも、意外と他者の方が気づくこともあるのです。別の視点や考え方を確認することは大事です。

✿**とにかく休息**：いつもより意識的に早く寝る、スマホを触らない、目を閉じて横になる

✿**好きなものを食べる、する、観る**

✿**おなかに手を当てて深呼吸する**：吐く息を意識する、空気を全部出し切る感じで

✿**ゆっくり湯船につかる**

✿**相談室に来てね！**

カウンセラー 高橋 千香子

5月の開室日は 8日 15日 22日 29日 水曜日です

○ **利用の仕方：原則、予約制です。**

* **ですが、毎週水曜日の昼休み（11：30～12：15）と放課後（14：45～16：00）は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できるときは、その場でお話を伺います。**

* **そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。**

* **担任の先生にまず、お話しして下さってもOKです。**

*

○ **利用時間：毎週水曜日（テスト期間、長期休暇中を除く）10時～16時**

○ **相談室の場所：2F 校長室のお隣にあります。**

学生相談室