

スクールカウンセラー便り



不安とストレス

今年度で3年目になります。スクールカウンセラーの竹林勇祐です。

現在、新型コロナウイルスの影響で、みなさん大変なのではないかとおもいます。

そこで、スクールカウンセラー便りの特別号を発行することにしました。

突然ですが、よければ、つぎの質問のあてはまる数字を答えてみてください。

	この1~2週間で、つぎのことがどれくらいありましたか？	ない	すこしある	かなりある	ひじょうにある
1	なかなか、ねむれないことがある	0	1	2	3
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3
3	こわくて、おちつかない	0	1	2	3
4	自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある	0	1	2	3
5	頭やおなかのいたかったり、からだのちようしが悪かったりする	0	1	2	3

数字の合計 () 点

どうだったでしょうか？答えた数字を合わせると、何点になったでしょうか。

この質問は、みなさんが最近どれくらい不安やストレスを感じているかをはかるものです。この点数が合わせて5点以上なら、大人に相談してみてください。

相談するのは家族でも、先生でもかまいません。

上に書かれていること以外でも、「いつもよりハイテンション」「甘えなくなる」「わがママを言いたくなる」ということも、ストレスを感じているとよくあることです。

また、大人はそういった子供がいたら、邪険にせず、

話を聞いてあげてください。一言「大丈夫」と言ってあげてください。

今は先のことがわからないまま、窮屈な生活になってしまっていると思います。

そんななか、不安な気持ちになり、ストレスがたまるのは当たり前で、それは大人も子供も同じです。

不安な気持ちやストレスを抱え込まないように、困ったら相談してください。