

ふわふわ

2021（令和3）年度 5月号



♪ 自分のこころと身体の『SOS（助けて）サイン』に気づけていますか？ ♪

人間は、1人1人にその人が頑張れる量の「こころのコップ」を1つ持っています。その大きさには個人差があり、いろいろなことに挑戦するなどして経験値を重ねることで、時間をかけて大きく強くすることもできます。しかし、急にたくさん頑張りがすぎると、「こころのコップ」が壊れないように下のような『SOSサイン』が出ます。もしも下の表を見て何か気になることがあったら、ぜひ、あなたにとって安心して話せる人に相談してみてくださいね。（例：友達、保護者、学校にいるいろいろな先生、保健室、相談室など）

<いろいろな疲れのサイン>

<p>心のサイン</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・不安 ・イライラ ・ソワソワ ・悲しみ ・落ち込む ・なぜか涙が出る ・自分の気持ちが、今、どんな状態か分からなくなっている感じがする ・集中力がいつもより続かない ・強いプレッシャーを感じる
<p>行動のサイン</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミスが増える ・身だしなみを極端に気にしなくなる ・表情が出なくなる ・会話や外出、誰かと遊びに行くことが極端に減る ・気持ちが不安定になる ・食べなくなる ・食べすぎる ・頑張ろうと思うのに身体が動いてくれない
<p>身体のサイン</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・肩こり ・頭痛 ・腰痛 ・腹痛 ・胃痛 ・めまい ・息苦しさ ・動悸 ・血圧の上昇 ・便秘や下痢 ・微熱 ・疲れやすい ・寝すぎる ・眠れない ・起き上がれない ・吐き気 ・口内炎 ・風邪をひきやすい

♪ 簡単にできるストレスの解消法 ♪

いろいろな方法があります。自分の好みや使いたい場面・場所に合わせて使い分けてみてくださいね。

身体の緊張をほぐす方法

深呼吸



こぶしを握って
ぱつと離す



首を回す、手足を軽く
動かしてみるなど
その場でできる
軽い運動をする



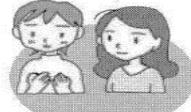
顔を洗う、
首筋を冷やす



暖かいタオルで
目や首を暖める



対処法を探す方法



心配事を話して
吐き出してみる



ストレスの元を
一緒に整理して
もらう
誰に何を
どうしてほしいのか

気分をスッキリさせる方法

- ・好きな音楽を聴く。
- ・身体を動かす。（散歩、軽い運動など）
- ・好きな絵、写真、動画、映画を見る。
- ・落ち着く香りをかぐ。
- ・温かいお茶や冷たい水を飲む。
- ・思いきり笑う。泣く。声を出す。（周りに遠慮しなくてもいい場所で...）
- ・暗く、静かな場所でしっかり寝る。

大切！！

【画像引用】『キレイやすい子のアンガーマネジメント』本田 恵子（著） ほんの森出版 より

火曜日の昼からは、スクールカウンセラーが相談室や保健室にいます。

スクールカウンセラー 黒川 萌子 （在室時間：お昼休み～17:00）