

# スクール カウンセラー だより

第2号/泉中学校  
発行：2020年5月吉日



新緑の季節となりましたね。自宅での生活が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？みなさんは最近「ストレス」という言葉をよく聞く機会があるのではないのでしょうか？ストレスで、よく眠れない、いらいらする、不安になる…などといった症状は、ストレスとは、「ある出来事が起こった時の身体や心の反応」です。今回のような「新型コロナウイルス感染症」や「学校が休校になった」という特別な体験をすることで生じる心身の変化が、「ストレス」を感じているということになりますね。しかし「ストレス」の感じ方というのは、ひとりひとり違った反応です。以下のワークシートを使って、今の状況があなたにとってどのような「ストレス」となっているのかを分析してみましょう。

## ストレス

### 出来事

【日々のこと】  
たとえば…

テスト、  
けんか、  
しかられた、  
…など



【特別な時】  
たとえば…

新型コロナウイルス  
感染症、  
学校が休校、  
…など



### 身体と心の変化

たとえば…



不安になる  
いらいらする

腹痛や頭痛



何もしたくなくなる

### 最近のあなたの状態

あなたの身体の状態に  
ついて記入してみよう

睡眠は？身体の痛みは？…

あなた考えや気持ちの状態  
について記入してみよう

今どんな考えが浮かぶ？  
今どんな気持ち？

あなたしている行動  
について記入してみよう

今なにをして過ごしている？

あなた自身の今の状態を書き出してみてもいかがでしたか？

自分にとって望ましくない身体、考え・気持ち、行動が確認できたら、自分が気づいたら取り組んでいる対処法を最後に記入してみてください。

▶あなたはどんな対応して今を乗り切っていますか？

好きな音楽を聴く？お風呂に入る？…

このシートに記入することで、現在のあなたのストレスやその対応について自分自身を知るきっかけになったら、幸いです。そのほか、不安や心配なことがありましたら、以下のスクールカウンセラー来校日に電話相談（泉中学校：076-242-2411）を受け付けていますので、どうぞご利用ください。

### スクールカウンセラー来校予定日

午後（13:00-17:00）：5月8日、5月15日、5月22日、5月29日

※来校予定日は現時点のもので、途中変更になる場合もございますのでご了承ください。

