

# 新川高校相談室だよりNo.7 2017年12月号



## 今年も残り1か月となりましたね！

もうすぐ2学期も終わりますね。冬休みはクリスマスやお正月など年末年始の行事なども多く、食生活や睡眠など生活リズムが崩れがちになります。

特に3年生の皆さんは進路のことでとても忙しい時期かと思いますが、心も体もなるべくゆったりと休養をとって、3学期にまた、元気な顔を見せてくださいね！



### この時期、こころと体にストレスが溜まっていますか？

まだまだ寒くなっていくこの時期、1年間頑張ってきた疲れが心や体に表れがちになります。この疲れを放置して、そのまま頑張り続けると、心や体の健康のバランスが崩れてしまいます。そこで、皆さんの心や体がどれくらい疲れているのか、チェックしてみませんか？



#### ＜心と体のストレスチェック表＞

- |             |                       |
|-------------|-----------------------|
| ① イライラする    | ⑧ することに間違いが多い         |
| ② 不安だ       | ⑨ 勉強中、強い眠気に襲われる       |
| ③ 落ち着かない    | ⑩ やる気が出ない             |
| ④ ゆううつだ     | ⑪ へとへとだ(運動後をのぞく)      |
| ⑤ よく眠れない    | ⑫ 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる |
| ⑥ 体の調子が悪い   | ⑬ 以前とくらべて、疲れやすい       |
| ⑦ 物事に集中できない |                       |



◆皆さんは、いくつあてはまりましたか？

3つ以上あてはまる項目があれば、疲れがたまっていっしょやる状態だと思います。

6つ以上の方は、疲労の蓄積度がかなり高くなっています。

進路のことや勉強、部活動などで忙しい毎日かと思いますが、ご自分の生活リズムを見直してみたり、睡眠や休息を意識的に取ったり、たまにはぼお～っとしたりして、ご自分の心と体の声を聴いてあげてくださいね。

「つらいなあ」と感じたら、親御さんに相談したり、スクールカウンセラーにご相談くださいね(^\_^)v



◆12月及び1月のスクールカウンセラーの予定 (9時45分～17時30分)

12月13日水曜日

1月24日水曜日

