



ナトキン相談室だより(2)

座間市立栗原中学校
スクールカウンセラー
高木・宮内

1学期が始まってそろそろ2か月が経とうとしています。

新しい仲間や先生に慣れること、また初めての授業や活動に取り組むことにより、緊張や不安を感じる日々が続いていることと思います。

『ストレスチェック』をしてみましょう！ストレスは心や体にのしかかる負担のことを言います。以下の質問に答えて点数をカウントしてみよう！疲れていないかな？

ストレスチェック



- | | |
|--------------------------------|-------|
| ①最近、他の人と話をするのがいやだと思う。 | はい 1点 |
| ②最近、他のことに気をとられて集中できない。 | はい 1点 |
| ③最近、まぶたがピクピクすることがある。 | はい 2点 |
| ④最近、いろいろな考えが浮かんできてまとまらない。 | はい 2点 |
| ⑤最近、食欲があまりない。 | はい 2点 |
| ⑥最近、よく眠れないことがある。 | はい 2点 |
| ⑦最近、胸がムカムカしたりはきそうになったりすることがある。 | はい 3点 |
| ⑧最近、頭が重かったり痛くなったりすることがある。 | はい 3点 |
| ⑨最近、目がまぶしくなったりチカチカしたりすることがある。 | はい 3点 |
| ⑩最近、イライラすることがある。 | はい 3点 |

(動作とイメージによるストレスマネジメント教育より)

5点以下 ⇒青色ストレス(ちょうどよいストレス)

5～10点 ⇒黄色ストレス(ちょっと重いストレス)

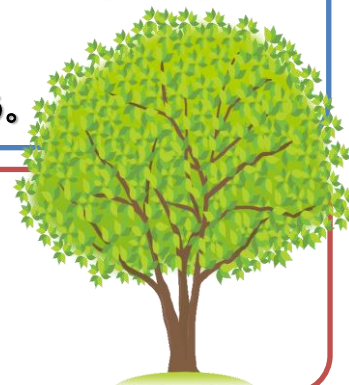
11点以上 ⇒赤色ストレス(とても重くてつらいストレス)

青色ストレスの人は、自分のペースを守り、がんばりすぎないようにしよう。

黄色ストレスの人は、ちょっと立ち止まって、何がストレスになっているのか考えよう。

そして、自分のペースを見直そう。

赤色ストレスの人は、がんばりすぎでいるようです。すぐに相談しよう。



ナトキン相談室開室日：毎週火曜日・木曜日

10時～17時 直通電話 046-256-7227

待っていますね♪

