

ほ っ と ・ め ー る (スクールカウンセラー便り)

2009年度 1号 三原由紀子

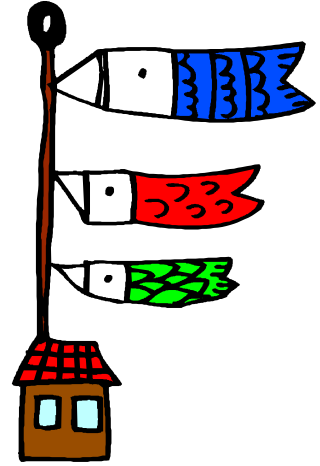
新しい環境とストレス

入学、進級によって、クラスの友達や担任の先生が変わり、新しい環境の中での生活が始まって、はや1ヶ月が過ぎましたが皆さんの心や体に変化はありませんか。

すんなりと、クラスにとけ込むことができた人もあれば、なかなかなじめずに、以前の生活に戻りたいと思っている人もあるでしょう。

新しい環境に入ったとき、誰でもストレスを受けますが、ストレスの感じ方は、性格などによって個人差があります。

皆さんの中で、体や心に次のような症状が起こっている人はいませんか。



(体の症状)

- 朝、なかなか起きられない
- 頭が痛い
- 食欲がない
- 夜、なかなか寝つけない
- 疲れやすい

(心の症状)

- 気分が落ち込む
- イライラする
- 不安になる
- 無気力になっている
- さびしい

うまくやっっていこうとあせればあせるほど、からまわりしてしまうことがあります。あせらず、ゆっくり環境の変化に適應することをこころがけましょう。とまどっているのはあなただけではありません。症状がひどい人は一人で悩まないで、信頼できる人に気持ちを打ち明けましょう。カウンセラーにも相談してください。

相談室を利用してください

相談日 木曜日 10:00~17:00

予 約 担任の先生か養護の先生を通じて申し込んでください

- * 子育てでお悩みの保護者の方も気軽にお越し下さい
- * 生徒さんは心理テスト(性格・職業適性)もできます

.....きりとり線.....

相談申し込み票

用	<input type="radio"/> 心理テストを受けたい	
件	<input type="radio"/> カウンセラーと話してみたい	
	<input type="radio"/> その他	
学	氏	
年	名	