

☺ カウンセラー便り No.5 ☺

令和4年2月4日
スクールカウンセラー 中野智子

こんにちは！「一月は去ぬ（いぬ）、二月は逃げる、三月は去る」という言葉があるように、年が明けて年度が替わるまでは特に早く時間が過ぎるように感じます。春になればそれぞれ新しい環境での生活が始まります。心残りが無いように今の仲間達や先生方と過ごせる今この瞬間を大切にしてくださいね。



Q：ささいなことでイライラするのはなぜ？

最近ささいなことでイライラしやすい、無意識に「疲れた」と言っているなどということはありますか？その原因は“ストレス”かもしれません。

“ストレス”とは、心身に対して負荷がかかった状態のこと言います。“ストレス”は体調と密接に関係していて、“ストレス”を感じると身体はそれを解消しようとして“防御反応”を活発化します。イライラしやすい、疲れやすいなどの症状は“防御反応”の症状です。

< ストレスチェック表：（ ）に以下の点数を入れて下さい >

☆よくある：5点 ☆ときどきある：3点 ☆めったにない：0点

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| 1. () 最近何事にも我慢ができなくなっている | 2. () 必要もないのに時計が気になる |
| 3. () 余裕をもって行動できない | 4. () 理屈の通らない無理な要求をする |
| 5. () かんしゃくを起こしやすくなったと感じる | |
| 6. () 風邪 頭痛 胸やけ 下痢 便秘などの症状がみられる | |
| 7. () 飲みすぎたり、食べ過ぎたりする | 8. () のんびりすることに抵抗がある |
| 9. () 誰かと会話することが少なくなっている | 10. () きまじめすぎる |
| 11. () もの思いにふけりがちになっている | 12. () すぐ口論になる |

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| ・7点以下 …ストレスはほとんどない | ・8～17点…何らかのストレスを抱えている |
| ・18～33点…ストレスがやや大きい | ・34点以下…とても大きなストレスを抱えている |

結果はどうでしたか？ストレスを軽減させる方法として、①睡眠を十分にとる、②食事や睡眠時間など生活リズムを整える、③好きなことをして気分転換をする、④信頼できる相手に相談する、などがおすすめです！

< 3学期来校日：水曜日 9：50 ～16：35 >

2月2・16日 3月2日

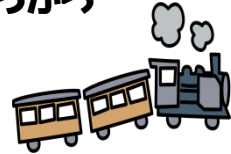
☆お昼休みは相談室を開放しています。裏面もあります“ほっとひといき”



～ ☆ ほっとひといき ☆ ～

Q あなたはひと旅の途中。電車に乗って窓の外をながめています。
窓の向こうはどんな景色ですか？次のA～Dのうちから
ひとつ選んでください。

A:海 B:山 C:街並み D:トンネル内



☆このテストでは…“あなたの優しさ”がわかります！

*** Aを選んだ人…温かく見守る包容力**

あなたは、とても心優しい人。豊かな博愛精神があり、助けを求められた時は見過ごすことができません。とはいえ、むやみに親切心を押しつけることはありません。包容力があるけれど過保護ではなく、常にさりげない気遣いができる人です。

*** Bを選んだ人…身をていして助ける一途さ**

あなたは、人に頼まれると断ることができないお人よしの部分がある人。つい自分の手に余ることまで引き受けたり、やりすぎたりすることもあるかも。その優しさが相手のためにならないこともあるので、ときには心を鬼にすることも必要です。

*** Cを選んだ人…責任感のある誠実さ**

あなたは、合理的に物事を考えるスマートな人。クールな態度ですが、困った人を放っておくような冷酷さはありません。状況を良く見て、自分にできることをしようとします。できないことまで請け負うのではなく、責任を持てる範囲を見極めようとする目をもっています。

*** Dを選んだ人…陰ながら応援するシャイさ**

あなたは、比較的物事をドライに割り切れる人です。先のことまで考えて、見通しを立て、ちみつに計算しながら行動するタイプ。ただ慎重な自分の考えにこだわり過ぎて、周囲から融通がきかない人と思われることも。面倒見が悪そうに見えるのはシャイだからです。

(出典：うける！奇跡の心理テスト 成美堂)