

# はるかすだより



最近どうなの??

おなか、いたい!!

ストレスといえれば、学生の頃はなかなか自分が抱えているストレスに気づかず

腹痛や頭痛、食欲のなさなど体調の変化としてあらわれる場合が多くあります。

なぜ、気づかないのかと...

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの山口です。

6月に入り雨が降ることも増えましたね。

みなさんの体調や心の調子はいかがでしょう??

テストや人間関係などのストレスも出てくるころかと思えます。

カエルには、さうじり春は節...  
で、まかせ

だってみんなと同じことしかしてないもん。

私だけストレス感じるとかおかしくない??

学校来て、部活してるとみんなもやってる。

はいこれが落とし穴。

ストレスがまったくないのも問題ですが多すぎるのもつらいものです。

誰かに話すことでストレスに気づけることもあります。対処法などを一緒に考えるのもいいですね。

それではまた来月♪

次回来校日(城西中)  
7月9日(水)

例・定期テスト前

何をストレスと感じるかは人それぞれ違います。

ストレス度 95%

ストレス度 40%

ストレス度 5%

ストレスを感じる人も、やっぱり人それぞれ違います。

※ストレスに耐えられず迷走中→

なにかモヤモヤするんだけど、この正体はなんだ??

また、経験の少なさや言語化のスキルが発展途上であることが、ストレスに気づくことが難しい理由のひとつ。

あまりにも腹痛や頭痛などの症状がひどいときは一度病院で診てもらっても必要です。