



～篠原中学校～

R4 10

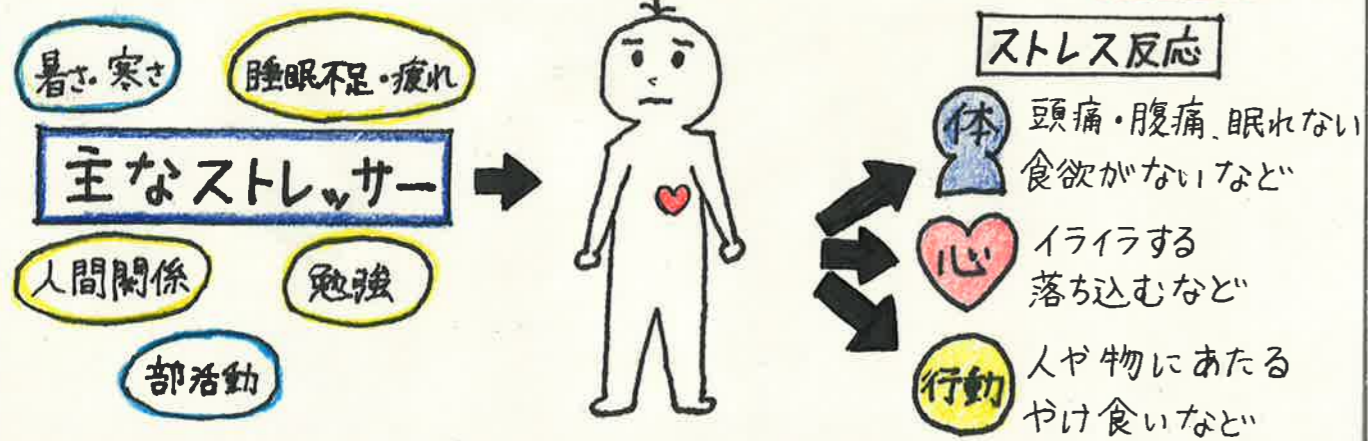
MSY 便り

今月は「ストレス」についての特集です。みなさんは日々の生活でストレスを感じていませんか？

ストレスって？

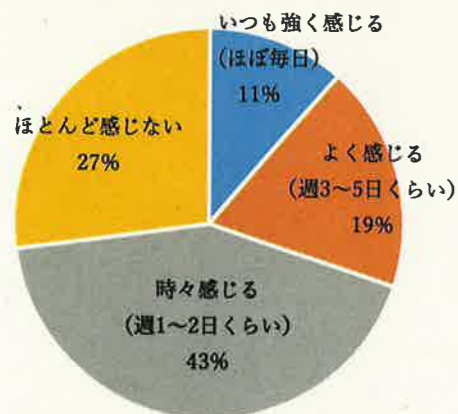
ストレスとは、外部からの刺激によって心身に負担がかかっている状態です。

ストレスの原因になる外部からの刺激が「ストレス」。心や体、行動に、現われたさまざまな反応が「ストレス反応」です。



篠中生に聞きましたストレスアンケートの結果 令和4年7月、全校生徒に実施(369人が回答)

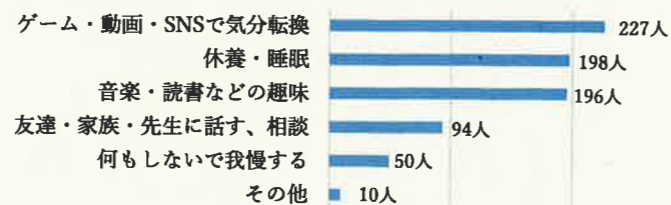
1、あなたは最近ストレスを感じることがありますか。



2、どんなことでストレスを感じますか
(複数回答)



3、あなたはストレスをためないために、どのような対処をしていますか。(複数回答)



～スクールカウンセラー 高橋 順造 先生より～「ストレスアンケートの結果を見て」

73%の生徒がストレスを感じることがあると答えているのは、おおむね予想通りです。今の中学生がストレスを感じることが普通のことだと思います。ストレスの対処として「話す・相談」が少ないのが気になります。話せる人を見つけられるといいですね。また、「何もしないで我慢する」が50人もいるというのは心配です。何もしないとストレスはどんどん溜まっていて、いつか抱えきれなくなってしまいます。自分に合った方法を見つけてほしいと思います。

困っていたらスクールカウンセラーに相談してください。一緒に対処方法を考えましょう。

心の健康 ストレス チェック

イライラしたり、不安だったり、ストレスを感じることは多いですね。心の状態をチェックしてストレスをためこまない上手な付き合い方を考えてみましょう。

- イライラする
- 気持ちが沈んでいる
- やる気が起きない
- ものごとに集中できない
- ものすごく疲れている
- 食欲がわからない
- あまり笑わなくなった
- 気になることがあって夜眠れない
- 自分はダメだと思っている
- よく自分をほかの人と比べてしまう



チェックの数が 0～1 個

ストレスと上手く付き合っているみたい!! このままストレスを溜めないようにしましょう!



チェックの数が 2～6 個

少しストレスが溜まっているかも、これ以上ストレスを溜めないために上手に気分を入れかえよう!



チェックの数が 7～10 個

かなりストレスが溜まっているよ、ストレスを溜め続けると心も体も弱ってしまうよ。原因を減らす方法を考えてみよう!



担任の先生方のストレス解消法

1-1 菅井先生 入浴	2-1 平野先生 子どもと遊べる 道具や家具を ネットで買うこと。	3-1 榊原先生 睡眠!!	5組 石井先生 その日の感謝すべき ことを10個思い出す。 ＜イッパイヤリガト＞
1-2 菅沼先生 自然散策	2-2 伊藤先生 ハンモックで 読書	3-2 真実先生 家族・友人と たくさん話す	6組 猿田先生 体操
1-3 阿部先生 歌う 食べる 寝る。	2-3 堤先生 サッカー・フットサル ピアノ教室で発散 している。	3-3 横原先生 自然の中で コーヒーを飲む	7組 松本先生 BTSの動画 を見る。
1-4 栢川先生 整理・整頓で 身も心もスッキリ。	2-4 古橋先生 好きなお菓子を たくさん食べる	3-4 佐藤先生 サウナ	おまけ保健室 比奈地先生 寝る前の読書と 休日のダンス