



## カウンセラー通信 特別号



### <スクールカウンセラー来校日のご案内と利用方法について>

5月 : 22日・29日  
6月 : 5日・12日・19日・26日  
7月 : 3日・10日・17日  
曜日 : 金曜日  
時間 : 8時30分～17時

利用方法 : \* 担任の先生、養護教諭を通じて予約を取ることができます。  
\* 学校に直接電話をして、「スクールカウンセラーの相談を受けたい。」とお伝えください。事前に予約していなくても当日、時間調整をしてお話しすることができます。  
\* 対面（来校ください）電話、ご希望の方法でお話しを伺います。  
\* 「こんなことで利用するのは・・・。」と遠慮せず、お気軽にご連絡ください。

\* 2学期以降も毎週金曜日に来校予定です。

### <生徒、保護者の皆様へ>

スクールカウンセラーの中平綾子です。

臨時休校が長く続いています。社会生活全般で活動を自粛しなくてはならず、いつもなら楽しめていた活動も我慢している状況が続いています。臨時休校中の生活で何か心配なこと、気になることはありませんか。

生徒の皆さんの中で家族以外の人と話す機会がほとんどなく、今の状態で学校が始まるのは心配と感じている人はいませんか。何か相談があるわけではないけれど、学校が始まる前の準備としてお話しするのもいいかもしれません。

保護者の皆様としては、健康面、勉強面、今後始まる学校生活面（進路も含め）など、気がかりなことが多いかと思います。また家族間のコミュニケーションの取り方など、お互いがストレスを感じてしまうこともあるかもしれません。話すことで気分転換となり、対応方法を一緒に考えることもできます。

学校が再開しても感染予防や対策等を行いながら、いつもとは違う学校生活を送ることになるかと思いますが、生徒の皆さんの充実した高校生活と保護者の皆様が安心してお子様を見守ることができるよう、お手伝いできたらと思っています。

時間があるときに、以下、ご活用ください！

『ストレスを知って、自粛生活を乗り切ろう！』 \* ストレスチェック編 \*

『ストレスを知って、自粛生活を乗り切ろう！』 \* 簡単心理テスト編 \*

『ストレスを知って、自粛生活を乗り切ろう！』 \*ストレスチェック編\*

＜今のあなたのストレスチェックをしてください＞

次の症状がこの半年間でどの程度あったかチェックしてください。○印を得点に付け、それを合計してください。

	気分や感情・行動	いつも ある	1日に 何度かある	1週間に 何度か ある	一か月に 何度かある	ほとんど ない
1	とても疲れている	5	4	3	2	1
2	頭痛がする	5	4	3	2	1
3	首すじや肩がこる	5	4	3	2	1
4	体が緊張している	5	4	3	2	1
5	胸が痛む	5	4	3	2	1
6	物事に集中できない	5	4	3	2	1
7	眠れない	5	4	3	2	1
8	気分が暗い	5	4	3	2	1
9	胃腸の具合が悪い	5	4	3	2	1
10	食べ過ぎた	5	4	3	2	1
11	家に帰ってもゆううつ	5	4	3	2	1
12	怒りっぽい	5	4	3	2	1
13	イライラする	5	4	3	2	1
14	小さな音にもびっくりした	5	4	3	2	1
15	キレたことがある	5	4	3	2	1

合計点 \_\_\_\_\_

さて、あなたは何点でしたか？ 下の点数を参考にして、ストレスが多いようであれば、リラックスタイムを作り、好きなことをしてストレス発散を心がけてくださいね！

＜ストレスチェック得点＞

男子：28点以上 多い ・ 女子：30点以上 多い

参考文献：「ストレスマネジメント・ワークブック」東山書房



## 『ストレスを知って、自粛生活乗り切ろう！』 \* 簡単心理テスト編 \*

以下の質問の答えを4つの中から選んでください。

### < 質問 >

あなたがストレスを感じた時に、どんな行動をよくとっていますか？

- 1) 具体的な解決方法を考える
- 2) 友達とおしゃべりする
- 3) ストレスを感じた時の状況を一人で繰り返し思い出す
- 4) 「たいしたことじゃない。」と軽く受け止める

=====

### < 解説 >

あなたがよくしているストレスの解消方法です。どれもその状況に合わせてしている方法だと思いますが、あなたがいつもしているのはどれでしょうか？

- 1) **を選んだあなたは、ストレスの原因となっている問題や状況を改善しよう試みるタイプ。**  
改善しようとしてもうまくいかないこともあります。前向きに対応しようとする姿勢はストレスに強い心を育ててくれます。でも、疲れたら一休みくださいね。
- 2) **を選んだあなたは、ストレスによる不快な気分を取り除こうとするタイプ。**  
スポーツをしたり、友達とおしゃべりしたり、ストレスの原因とは違うもので解消することができます。ただ、人や飼っているペット、物にあたるなどしてしまうと新たなストレスを生み出してしまっているので気をつけてくださいね。
- 3) **を選んだあなたは、ストレスの原因となっていることを繰り返し思い出したり、自分が悪かったと一人反省会をしてしまうタイプ。**  
自分を振り返り反省できるのは良いことですが、やりすぎてしまうとどんどん気分が沈んでいきます。「繰り返し考えてしまっている」ことに気づいたら、そこで考えをストップして、他のことを始めましょう。
- 4) **を選んだあなたは、ストレスの原因を忘れることで気持ちを楽にするタイプ。**  
忘れてしまうとその時は楽になりますが、知らぬ間にストレスをため込んでいるかもしれません。ストレスの原因も忘れてしまうと対策を考えることができないので、たまには、振り返るのもいいかもしれませんね。