

スクールカウンセラーだより

令和6年1月
東京都立豊島高校 全日制
スクールカウンセラー 今村成子

自分のストレス状態をチェックしてみよう。

明けましておめでとうございます。冬休みでしっかりリフレッシュできたでしょうか。残念なことに年明けから自然災害や事故の発生で、不安になることも多かったと思います。現在皆さんにどれくらいストレスがあるのか調べてみましょう。

次の状態が、この半年の間にありましたか？

5つの中から1つだけ選んで、数字に○をつけて下さい。

	いつも ある	日に 何度か	週に 何度か	月に 何度か	ほとんど ない
とても疲れている	5	4	3	2	1
頭痛がする	5	4	3	2	1
首筋や肩がこる	5	4	3	2	1
身体が緊張している	5	4	3	2	1
胸が痛む	5	4	3	2	1
物事に集中できない	5	4	3	2	1
眠れない	5	4	3	2	1
気分が暗い	5	4	3	2	1
胃腸の具合が悪い	5	4	3	2	1
食べ過ぎた、飲み過ぎた	5	4	3	2	1
家に帰っても憂うつ	5	4	3	2	1
怒りっぽくなる	5	4	3	2	1
イライラする	5	4	3	2	1
小さな音にもびっくりする	5	4	3	2	1
切れやすい	5	4	3	2	1

いかがでしたか？合計点が高い人は、ストレスがたまっているかもしれません。少しでも気になる人は気楽に相談室に来て下さい。(毎週月曜日に来ています)

***相談の予約は、養護の中村先生と担任の先生が毎日受け付けています。**