

三島中だより 6月号

ゆめ はぐく えがお あい
夢を育み、笑顔に会える、愛いっぱいの学校 茨木市立三島中学校

三島中学校がめざす生徒像

自律・友愛・創造

今号の名言

おまえが頑張ったなら俺たちがいる。おれたちが頑張ったならおまえが全力で助けろ。それがチーム

弱虫ペダル(金城真護)

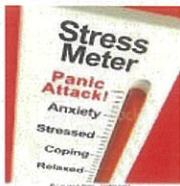
楽しいドキドキや、苦しいドキドキ、それらを心理学では“ストレス”と言うそうです。

このストレスの影響で身体に何かの症状が起きることを“ストレス反応”と言います。



◎簡単なストレスチェックをしてみましょう。

- ・色々な周りの音がすぐうるさく聞こえる。
- ・なんだか落ち着かない時がある。
- ・食事を楽しくできない。(たくさん食べてしまう、食べたいのに食べられない)
- ・目の前の事に集中しにくい。(勉強、習い事、ゲーム、読書、友達といること等)
- ・頭痛や肩こり、腹痛が気になる。(普段以上にある)
- ・眠たすぎたり、寝すぎたりする。



どの程度あてはまりましたか？あてはまるから悪いというわけではありません。ストレス反応は人間にとって正常な反応です。ストレス反応によって、身体が自分で、それ以上調子が悪くならないように調整しているのだそうです。大切なことは、これらの反応に自分で気づき、対処方法を試してみる事です。自分でストレスをコントロールできればそれで良いのですが、もし、自分だけでは難しくなってきたら、友達、家族、先生、スクールカウンセラーに相談してください。もちろん、周りの人が気づいて、声をかける事も大切です。

学校では、困った時やしんどいときに相談ができる窓口を設置しています。1週間に1日ですが、スクールカウンセラーとスクールソーシャルワーカーという専門家が学校に来て、みなさんの相談を受けてくれます。相談は、生徒のみなさんだけでなく、保護者の皆さまもできます。何か困ったことや悩み等があれば気軽に相談をしてみてください。

生徒のみなさん、保護者のみなさんには
お知らせいたしました。

♡一人で悩まずに、早いうちに誰かに相談をしてください。