

新学期が始まって約1ヶ月。たくさんの出会いや行事があり、緊張の連続だったのではありませんか？ピンとはりつめていた気持ちがゆるんで、急に疲れやストレスを感じるのもこの時期。睡眠時間を多めにとる、趣味などでリラックスするなど、緊張を緩める時間を意識的に作ってみてくださいね♪

ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどちらのタイプ？

ウジウジさん
タイプ

- ☑ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ☑ 起こってもいらない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ☑ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさん
タイプ

- ☑ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ☑ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ☑ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

❁ できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



❁ 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

❁ 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

❁ 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

❁ 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。



❁ 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

* 保健室の利用の仕方 *



- ① 基本は、休み時間に来てください。授業中どうしてもという時は、先生の許可をもらってから来てくださいね。
- ② 体調が悪く保健室で休みたいときは、担任の先生、次の授業の先生に伝えてから来てください。
- ③ 保健室で休養できるのは1時間までです。1時間休んでも回復しない場合は、早退し家で休みましょう。

◎保健室に来たら

まず「〇年〇組〇〇です」と名前を教えてください♪
「いつ」「どこで」「何をしていた」「どうなったか」先生に教えてください。

