

2023 年 9 月 学生相談室だより

ストレスを感じた時は、どのような気持ちになりますか？ストレスは適度に必要なものですが、気づかないうちに溜まってしまうと辛い気持ちになることがあります。

早めに気がつくために、心と体のサインを知っておくと良いでしょう！

心のサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・人付き合いに面倒になって避けるようになる

体のサイン

- ・肩こり、頭痛、腹痛、などが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなったり、逆に食べ過ぎたりする
- ・下痢や便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

☆このようなサインが前よりも増えたと感じたら、早めに休息をとったり、気分転換をすると良いでしょう

スクールカウンセラー 池田

学生相談室からのお知らせ

9月の開室日は、お昼の時間帯に「学生参加型プチセミナー」を開催します。みなさまのご参加をお待ちしております！

※詳細は、Google Classroom 在校生掲示板（授業タブ ⇒ 学生相談室）をご覧ください。



9月のカウンセリング日程

1日(金)・15日(金)・29日(金)

※時間はすべての日程で 10:30～16:20 です。

相談・カウンセリングのご予約はこちらから

学校 HP⇒在校生の方⇒学生相談室



左の QR コードを
タップ・クリックでも OK