

# 相談室だより

令和5年1月 No.9  
渋谷区立笹塚中学校  
スクールカウンセラー 若園晴美  
中村 忍



厳しい寒さが続いています。  
朝起きるのがつらい人も、いるかもしれませんね。  
ふとんの中で手足を少し動かして、暖かくして一日を始めましょう。  
風邪などひかぬよう、うがい・手洗い、十分な睡眠と栄養も、心がけましょう。

## ＜ストレスチェックをしよう＞

冬休みが終わり、学校が始まりました。楽しいこと、ワクワクすること、緊張すること、がんばっていること、少し困っていること…学期が始まると、色々なことがありますね。

元気に、良いペースで過ごせていますか？ストレスは、感じていませんか？

意外なことにストレスは、うれしいことがあってもかかります。

また、うれしいにつけ苦勞するにつけ、ストレスがかかったからといって、一概に悪いとは言えません。適度なストレスは、むしろ、やる気を引き出し、生活の張りや成長の機会をもたらします。

一方で、心と体に悪い影響があるのは、強すぎるストレスです。

ちょうどよいストレスがかかっている時に、みなさんは健康で、充実した生活を送り、成長することができる、というわけです。今はどうでしょう？ 下の表で、チェックしてみませんか？

### 【ストレスチェック表】

当てはまる項目の右の数字に○をつけてください

①最近、他の人と話をするのがいやだと感じる	1
②最近、よく気が散る	1
③最近、まぶたがピクピクする	2
④最近、考えがうまくまとまらない	2
⑤最近、食欲がない	2
⑥最近、よく眠れないことがある	2
⑦最近、胸が苦しくなることがある	3
⑧最近、頭が重く感じることもある	3
⑨最近、目がチラチラすることがある	3
⑩最近、イライラすることがある	3



5点以下：適度ストレス

ちょうど良いストレス状態



6～10点：中度ストレス

ちょっとつらい状態



11点以上：高度ストレス

とても苦しくてつらい状態

○のついた数字の合計を記入します

あなたの点数は…

点

いかがでしたか？

ストレスが中度以上の人は、立ち止まって、自分を労わりましょう（「<sup>い</sup>わる」  
とは、同情の気持ちを持って大事にしたり、温かく接したりすることです）。  
少しゆっくりしたり、楽しんだりすることも、時には必要です。

ストレスが高度の人は、生活を見直しましょう。

悩みがある人は、解決を考えましょう。他の人に話すことや、カウンセリングも役に立ちます。相談室もどうぞ利用してください。

自分のストレスの状態に気を配り、必要な時に対策を取ることを、覚えていけると良いですね。健康と充実した生活を両立する大人への道です！



