



# 心色 (kokokara)

第2号 R3年6月29日(火)

発行者 教育相談担当

後間 明子

みなさん、こんにちは。6月も終わりに近づいています。学校の生活に慣れてきた頃に、新型コロナウイルスの感染予防のため2週間の臨時休校もありましたが、学校のリズムに戻りましたか？臨時休校などがあると、色んなことに不安になったり、イライラしたりと気持ちに変化が出てきます。体調も優れなかったり、やる気が起きなかったりすることはありませんか？

生活リズムを修正しようとする中で、学校再開後、自分でも気づかぬうちに頑張りすぎていませんか？体も心も疲れていると、なぜか色んなことがうまくいかないものです。自分の体や心の健康状態についてのチェックリストを載せましたので、ぜひ活用してみてください。

## イライラ度チェック！

※当てはまるものにチェックを入れてみよう※

- お腹が減ってなくても何か食べたい。
- ポリポリしたものを食べたくなる。
- 食べるのが早くて、あまり噛んで食べていない。
- 最近、自分のまわりに嫌な人が増えたと感じる。
- 最近、面白く感じる映画もドラマも全くない。本屋に行ってもほしい本がない。
- 部屋が片付かない。机の上が片付かない。自分の部屋が嫌い。
- 夜中に何度も目が覚めてしまう。
- 胃腸の調子が悪い(便秘・お腹がゆるい・お腹が重い など)。
- スマホ・携帯をいじっていると安心する。何をしてもスマホ・携帯の存在が気になる。
- ゆっくりとした一人の時間を持つことがなかなかできない。
- やらなければいけないことが多く、常に頭の中にそれらが並んでいる。
- 可愛い子・かっこいい子・お金持ちを見るとイライラする。
- ほしいものがたくさんあるのにまったく手に入らない。
- 友だち・家族など身近な人に入つ当たりをしてしまう。
- 人の言ったことを否定したり、あら探しをしたりしてしまう癖がある。
- 夜遅くまで何かをしている。夜の方が目がさえている。
- 最近、無性にどこかに逃げたい。



いくつ当てはまりましたか？  
結果をチェック！

0~4 個

ストレスフリー！  
理想的な生活です♪

5~9 個

ちょっとイライラ…  
発散方法を見つけよう！

10~17 個

心の限界…！  
自分を優しく労わろう

もし、何か困っていることや話を聞いてほしいなどあれば、いつでもスクールカウンセラーの先生方を活用して下さい。話をすることや聞いてもらうことで、気持ちがスッキリすることもあると思います。スクールカウンセラーの先生方の7月の日程を載せますので、活用したい場合は、担任の先生や教育相談担当の後間まで連絡してください。

月曜日担当・・・阿賀嶺壮志先生

金曜日担当・・・執行絵美子先生

### 7月の予定

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 SC	3	4
5 SC	6	7	8	9	10	11
12 SC	13	14	15	16	17	18
19 SC	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	