



## 2年目になりました♪こころだより

こころだよりも今年で2年目になりました。みんなが毎日感じている、いろんな気持ち。これらは全てみんなの「こころ」から生まれています。例えば、学校や家で嬉しいことがあり、明るい気持ちになったとき、普段よりごはんが美味しく感じたり、テレビがおもしろく思えたりしませんか？逆に嫌なことがあって落ちこんでいるときは、こころも暗くなりごはんも美味しく感じなくなってしまう。こころはとっても不思議なもので、同じ事をしていてもこころにどれだけ光がさしているかによって気持ちが大きく変わってきます。上八万中学校の保健室でも、「こころ」が原因で頭が痛くなったり、お腹が痛くなってしまったり・（そんな人をよく見かけます。）この「こころだより」では、そんなこころの不思議をたくさん書けたらと思っています。こころだよりは、みんなの学校生活が少しでも楽しく送れるようスクールカウンセラーの先生と一緒に作っていきたいと思います。ぜひ読んでみてくださいね。

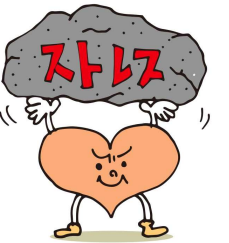


### 疲れていませんか？ 心の健康チェックをしてみよう!!

体育祭も無事終わり、どっと疲れがでやすいのも今の時期です。体育祭で燃え尽きた・・・なんてぼやいている人もいるのでは？あなたの心のお疲れ度をチェックをしてみましょう。下の質問のうち、あてはまるものをチェック（○）をつけてみてください。

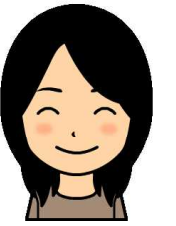
①朝元気よく起きられない。
②お腹があまりすかず、食事をしていてもおいしくない。逆にたくさん食べるようになった。
③落ちこむと、気持ちのきりかえができない。
④友だちとトラブルが起きたり、仲良くできなかつたりする。
⑤からだの調子が悪い。
⑥学校や家で過ごすときは全部きちんとしないと気が済まない。
⑦慣れていないことをするとき『失敗したらどうしよう…』と不安になる。
⑧『周りの人は自分のことを分かってくれない…』と思う。
⑨自分の行動について人から言われるととても気にしてしまう。
⑩やる気がなくて何でも後回しにしてしまう。
⑪いろいろなことを考えすぎて、心配になったり眠れなくなったりする。
⑫自分にはいいところがなく、ダメだと思う。

## チェック（○）の数で判定すると...



- ★0～3個 今のところ心配ありません。この調子で、心の健康を保っていきましょう。
- ★4～6個 心が疲れやすくなっています。疲れが軽いうちに、好きなことをしたり、しっかり睡眠をとって、心を休めましょう。
- ★7～9個 心が疲れ気味です。心のお疲れ度チェックであてはまったことを改善できるように、生活習慣を振り返ってみたり、考え方を変えたりして、心の元気を回復させよう。
- ★10～12個 あなたのことがとても心配です。心がとても疲れています。周りの人に相談する、ゆっくり休むなどして、疲れをとる時間を作りましょう。

## スクールカウンセラーより



生徒のみなさんへ

スクールカウンセラーの 大西 尚子(おおにし なおこ) と申します。

スクールカウンセラーとは、学校の中で生じるさまざまな悩みや心配ごとについての相談を受け、みなさんのお手伝いをする役割をしています。



- 学校へ行くのがつらい
- 友達づきあいがしんどい
- 家族とうまくいかない
- イライラしたりやる気がおきない
- 気分が落ちこむ

・・・などなど・・・

どんなことでもかまいません。一緒にお話しませんか？

保護者のみなさまへ

お子様のことでの心配ごとなどがあれば、お気軽にご利用ください。揺れ動く中学生の心と日々向き合われる保護者のみなさまが、少しでもホッとできるように、ご相談をお受けいたします。また、適切な相談機関をご紹介することもできますので、まずは一度ご相談いただければと思います。

相談内容は原則秘密にさせていただきますので、安心してご利用ください。

### ■6月・7月の来校予定

6月 5日	金	10:30～16:30	7月 3日	金	10:30～16:30
12日	金	10:30～16:30	10日	金	10:30～16:30
19日	金	10:30～16:30	17日	金	お休み
26日	金	10:30～16:30			

\*夏休み期間もご要望があれば対応いたしますので、お気軽にご相談ください。

■場所 : 中学校の相談室

■予約 : 各担任の先生、もしくは養護教諭の山口紀先生までご連絡ください。  
(TEL:088-644-0050 上八万中学校)

