

# さわやか相談室だより

No.3

令和7年1月10日

3学期が始まります



## あなたの心は元気ですか？

最終学期、もう一度心の健康についてチェックしてみませんか？

このようなことがありませんか？

- 1 なかなか眠れません。
- 2 いくら寝てもすっきりしません。
- 3 理由がよくわからないけれど、不安な気持ちになります。
- 4 すぐに自分が悪い（悪かった）と責めてしまいます。
- 5 頭痛、腹痛、疲労感など調子が悪いことが多いです。
- 6 食欲がありません。または、食べ過ぎてしまいます。
- 7 些細なことに腹が立ったり、泣きたくなることがよくあります。
- 8 自分を嫌いだと思っています。



\*これらのことが3つ以上ある人は、心の健康状態があまりよくないことが考えられます。自分の生活を振り返ったり、相談先などを考えてみましょう。

心の健康には、生活リズムの確立が欠かせません。毎日の生活をセルフチェックしてみましょう。

- ・起きる時間、寝る時間が毎日決まっている。( )
- ・課題をやる時間、勉強する時間を決めている。( )
- ・自分の気持ちがリラックスできる方法があり、実際に行っている。( )
- ・ゲームや趣味の時間については、約束事やルールを作り守っている。( )
- ・困ったことがあったら、相談する人がいて助けてもらえる。( )

### \*スクールカウンセラーの在室日について

資格を持ったスクールカウンセラーも、さわやか相談室で勤務しています。生徒はもちろん、お子様のことでお悩みがあるご家族の方も利用できます。

3学期の予定日 1月9, 23日 2月6, 20日 3月6日

さわやか相談室は、皆さんの心の健康をサポートしています。困ったことがあったらぜひ利用してみてください。

直通電話 048 253 1383