



三次市立八次中学校相談室便り

こころの整理箱 No.3

スクールカウンセラー 小村 緩岳

スクールカウンセラーの小村緩岳（おむらやすたか）です。「こころの整理箱」第3号をお届けします。

前はストレスがテーマでしたが、今回ももう少し具体的にストレスとその対処についてお伝えします。問題が起こってからではなく、問題に対してどう対処するか事前に想定しておくことと実際のストレスに対してもダメージを減らすことができます。

困ったこと、悩みごとなどがあったら、遠慮なく声をかけてください。保護者の皆様からのご相談をお待ちしております。

ストレスの気づきと SOS

ストレスの兆し



心と体の変化

- プレッシャー(テスト、クラブなど)を感じる時。
- 人間関係(親子、友達など)に悩む時。
- 危機(災害、事故など)に出会った時。
- 環境が変わった時。
- 生活リズムが乱れた時。
- 思い通りにいかない時。

頭痛や腹痛
がする。

どうしたら
いいかわからず
不安だ！

勉強どう
しよう…。

やばい。

将来が心配
だ。

人間関係が
しんどい。

眠れない日
が続く。

悩みモード



● こんな時には…

● こうしよう

しっかり
睡眠をとろう。

計画を
立てよう。

わからないところを
先生に聞きに
行こう。

誰かに相談
しよう。

一度立ち止まって
考えてみよう。

気晴らしで
リフレッシュ。

親に相談して
病院へ連れて
行ってもらおう。

あなたにとっての解決モードは？

解決モード



もしも、自分ひとりでは解決することが難しい出来事に出会ったなら。

早めの SOS



こんな時には

この人に！

いざ、というときの SOS(助けを求める)先を決めておく安心！

スクールカウンセラー勤務日（月曜）に合わせて学校までご連絡ください。

◇勤務日

7月 | 6日（PM 八次小）、13日、27日（PM 八次小）

8月 | 31日（PM 八次小）

◇相談場所：八次中学校または八次小学校相談室

◇勤務時間：9：55～16：40（小学校 13：40～16：40）

◇相談受付：学校まで事前にご予約くださいますよう、お願いいたします。

（☎ 八次中：62-5770 八次小：62-2480）