

あのねだより

上ノ原小学校長 寺本喜和
スクールカウンセラー 丸浜千紘/生方敦子

児童のみなさんへ

みなさん、こんにちは。元気に過ごしていますか？長い休みが続く中、ついだらだらしてお家の人に注意されてしまうこともあるかもしれませんね。前回のあたよりで「ルーティン」を作ってお話がありましたが、ルーティンを作るとは頑張ろう！と漠然とした気持ちに任せるのではなく、形からまず決めて、それを繰り返すことです。繰り返していると続ける意欲が出てきます。以下の形を参考にしてくださいね。



毎日決まった時間に寝て起きる

朝起きたら、窓やベランダから(雨の日以外)太陽の光を浴びる

三食きちんと食事をとる。遅い時間に起きて朝昼兼用にならないようにする

パジャマから普段着に着替え、髪を整え、いつ誰に会ってもいい身なりにする

その日の朝にやることを5つくらい決め、夜にできたことを確認する

保護者の皆様へ

皆様、いかがお過ごしでしょうか。前々回のおたよりで、ストレスサインは、気持ち・体・行動に出るというお話をさせていただきましたが、今回は私からどのくらいストレスが溜まっているのか具体的に数字でセルフチェックをする方法をご紹介します。ストレスを判断するのに最も適切と思われる項目を8つに絞ったチェック方法です。

ストレスチェック

この1週間の生活を振り返り、自分に当てはまる項目の点数に○をつけてください。最後に合計得点を出してください。

- このチェックは40点満点で点数が低いほどストレスがかかっている状態です。
- 逆に点数が高かった場合は、ストレスがかかっている状態に要注意です。
- 体の症状とは、頭痛、腹痛、下痢・・・などのことです。
- 合計24点以上は黄色信号です。
- 合計32点以上はかなり注意の赤信号です。

	まったく なかった	少し あった	まあまあ あった	かなり あった	非常に あった
食欲	5	4	3	2	1
睡眠	5	4	3	2	1
喜び	5	4	3	2	1
疲れ	1	2	3	4	5
ゆううつ	1	2	3	4	5
不安	1	2	3	4	5
緊張	1	2	3	4	5
体の症状	1	2	3	4	5

(出典：中尾睦宏/第42回バイオフィードバック学会総会発表,2014,6)

ぜひご家族内でもやってみてください。ストレスサインに早めに気づき、黄色信号が出てきたら、ご家族で話し合う、またはスクールカウンセラーに相談するなどして、1日も早くストレスを解消してください。心も体も健康ですごしましょう。