



スクールカウンセラー便り

2021 年度
No.3

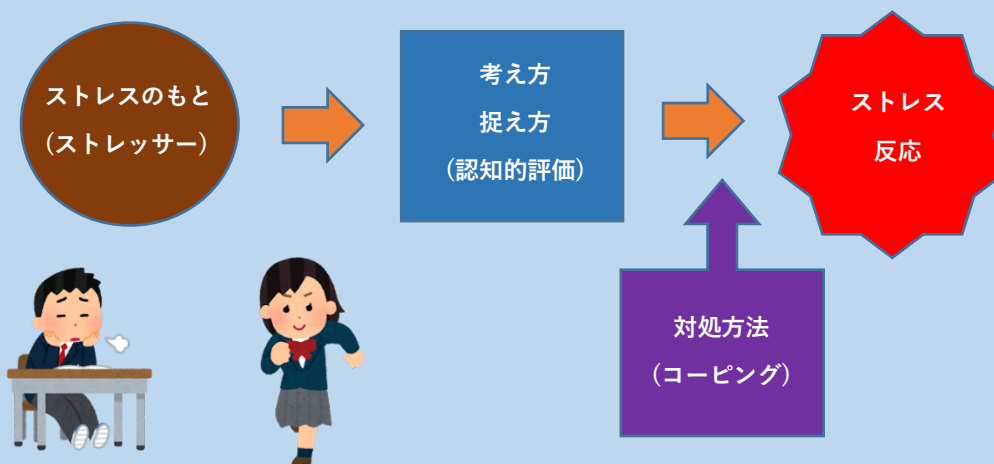


〇ストレスマネジメント

11 月から 12 月にかけて SC 講演「ストレスマネジメント～ストレスと上手に付き合おう～」を行いました。その後、ストレスと上手に付き合えていますか？改めてストレスについて考えてみましょう。

【ストレスとは】

外部からの刺激（睡眠不足、不安、人間関係、天候、進学など）を受けた時に、こころや身体が緊張してしまう状態。



自分のストレスサインに気づこ

ストレッサーを受けている状態では、「眠れない」「お腹が痛くなる」「怒りっぽくなる」など様々なストレスサインが出てくると思います。ただ、人それぞれ違うため、自分のストレスサインを知りましょう。そして、そのサインが出た場合は、休息をとるなどの、気分転換をしましょう。

また、誰かに話しをすると、それだけで心が軽くなることがあります。

相談できる場所を紹介します。裏面に掲載しました。



まもろうよこころ 文字サイズの変更 標準 大 特大 厚生労働省

ホーム 自殺対策の今 困った時の相談方法・窓口 命を守る「ゲートキーパー」とは？ 厚生労働省の取り組み

あなたの声を聞かせてください




もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター

18歳以下の子どものためのチャット相談



▶ [チャイルドラインチャット相談](#) 

特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

24時間365日、誰でも無料・匿名




▶ [あなたのいばしょチャット相談](#) 

特定非営利活動法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談




▶ 「10代20代の女の子専用LINE」
友だち追加 

特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク

SNSやチャットによる自殺防止の相談




ID検索@yorisoi-chat
▶ [「生きづらびっと」友だち追加](#) 

特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア

主要SNS（LINE、Twitter、Facebook）及び
ウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じる



▶ [こころのほっとチャット
ウェブチャット](#) 

厚生労働省「まもろうよ こころ」

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

こちらはSNSで相談できる団体です。身近にいるからこそ、話しづらいこともあると思います。学校や家族に話しにくい、電話で話すのが苦手な人は相談してみてください。また、「まもろうよ こころ」ではSNS相談以外に電話相談も受け付けています。



過去のおたよりは…

鎌倉台中学校ホームページにあります。ぜひ見てください。

鎌倉台中学校

検索 

