

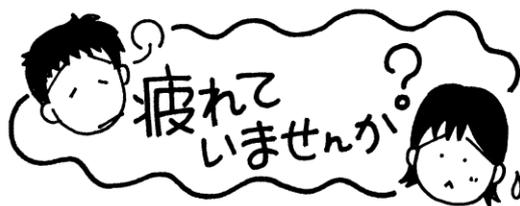


令和5年9月26日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

ひとりで抱え込まないで

新学期、張り切ってスタートしたけれど
少しずつ疲れが出てきていませんか？

今週は第2回定期考査もあり、不安や焦りを感じている人も多いようです。



特に、思春期を迎えたみなさんは、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、まわりと自分を比べて焦ったり傷ついたり・・・様々な悩みや心配事がある時期です。

自分の中だけに不安な気持ちを溜め込んでしまうと、それが気になって勉強や趣味、友人関係まで手につかないことも・・・。



『何気ない会話』や『誰かに相談する』という行為が、不安の悪循環を断ち切ってくれることもあります。

自分のペースで大丈夫です。ぜひ、信頼できる人に話してみてください。

学校の先生や保護者の方に話しにくいときや、どこに相談したらよいか悩んだときは『まもろうよこころ』と検索してみてください。悩み別、相談方法別、地域別に様々な相談先を知ることができます。

「まもろうよこころ」QRコード(厚生労働省内のHP)⇒



みなさんの
心げんき!?

ストレス度チェック!!

スタート
START

はい → いいえ →

あさ きも
朝、気持ちよく
おきられる!
おは よう!

まいにち たの
毎日が楽しい!
HAPPY!
ラン

すぐ「カ—ッ」としたり
イライラする↓

かたが「ころ」↓
ゴリ ゴリ

べんぴやげりを
くりかえす
う—ん W C

なんでも ^わ悪いほうに
かながえてしまう
どうせ どうせ

^お寝 なかなか
ねむれない
ギン ギン

このころ
食たべたくない
おなか すかない

なにをやっても
すぐに「つかれ」↓
ふ

きぶん ^わ気分が
悪くなる
ことが ^お多い↓
ほけんしつ
いこうよ!

とほ
ただちと話すのが
めんどうくさい
ごめん

元気いっぱい!

あか げんき
いつも明るく元気なあなた!
その ちょうし!!

ちょっとおつかれ?
たまにはゆっくり休んで
リラックスタイム!

SOS!

なやんでいるなら だれかに
はな 話してみよ!
らくになさかも...