

心とからだの状態をチェックしてみよう

長期休暇が終わり新学期が始まりました。

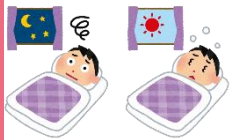
長い休み明けて、生活リズムが乱れてしまった人が多いと思います。友達と会えるのを楽しみにしていたという人もいるかもしれません。

9月～10月は季節の変わり目でもあるため心身の調子が不安定になりやすい時期です。自分の心と身体の状態を定期的にチェックしてみてください。

下にあるスケールを使って、生活リズム、身体、気持ち、考え方、友人関係について、0～10までの数値でチェックしてみてください。自分の状態について客観的に見るできるようになります。

5以下の状態が2週間以上続く場合は見直しが必要かもしれません。自分で対処できない場合は気軽に相談してください。

心とからだのチェックスケール



生活リズム

乱れている

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 規則正しい



身体

しんどい

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 元気



気持ち

不安

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 穏やか



考え方

ネガティブ

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 ポジティブ



友人関係

寂しい

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 楽しい



「休み中の出来事で相談したいことがある」「何かあったわけではないけど話したいことがある」「SNSでトラブルに巻き込まれているが誰にも相談できない」「いじめにあっているが誰にも相談できず困っている」「生活リズムが元に戻らない」「夜眠れない」などなど、どんなささいなことでもかまいませんので、話したいことがある人は気軽に相談室を利用してください。

相談室を利用したい人は予約を取ってね。
予約は保健室でとることができるよ。

