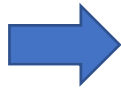


今月から2学期が始まりましたね。みなさんは8月をどのように過ごしていましたか？私は家でひたすら映画を見ていました！映画を見過ぎて、外で曲がり角を見つける度に「あそこで幼馴染とぶつかるかも！！」と期待しますが、現実はなかなかそんなことはありませんね(T△T)。休み明けですがみなさんの調子はいかがですか？

【ストレスのサイン】

夏休みが終わり、授業が始まりましたが、なかなか「学校モード」に切り替えるのが難しいですね。ヒトは急な環境の変化にとっても弱く、慣れるまでにかなりのストレスがかかります。

夏休みモード



学校モード

早く切り替えなくちゃ…



ストレスを抱えすぎると…

こころ：元気がない、無気力、怒りっぽくなる、しっかり寝ても眠たい等

からだ：お腹が痛い、頭痛、肩がこる、吐き気等

このような症状はついつい見逃しがちになるし、お腹が痛くなっても「あ、かき氷食べ過ぎちゃったからかな？」と**ストレスが原因**だとは気づき辛いです。しかも！**子どもはストレスを抱えすぎると、大人に比べて、こころよりもからだに変化が起こりやすいです！**なぜなら、そういった変化の経験が少なく、自分の変化を大人のように言語化することが難しいからです。

こころやからだに、このような症状がでたら、「もしかしたら抱えすぎかも？」と**少し立ち止まって**確認してみてくださいね。抱え込みすぎていたら「ほどほど」に過ごしてみましょ。休むことはもちろん、誰かに相談することも大切です。私はいつも「ほどほどに自分なりにがんばる」を大切に日々を過ごしています。



ほどほどに自分なりにがんばる

「自分なり」
はどこかな？

2学期も変わらず学校にいますので、いつでも相談しにきてくださいね。一緒に「自分なり」を探していましょ。