



相談室だより

Positive



射水市立大門中学校
令和8年5月1日
教育相談部

～心とからだのセルフケア～

新学期をむかえ、約1ヶ月が経ちました。新しいクラスで友達をつくらうとしたり、部活動の練習に打ち込んだり、4月は「頑張ろう!」という気持ちが強くて、自分でも気付かないうちに心と体が緊張状態になりがちです。その緊張感は、自分でも知らないうちに疲れになったり、元気がなくなったりと蓄積される場合もあります。今の自分の心とからだの状態をチェックしてみましょう。連休中に、自分の好きなことをしたり、リラックスしたりして、エネルギーを充電しましょう。

この一週間の心とからだの感じはどうか? 一番よくあてはまる番号に1つだけ○をつけて下さい。 全ての問いに答えてください。		全くあてはまらない	少しあてはまる	かなりあてはまる	非常にあてはまる	項目
1	頭がぐらぐらする。	0	1	2	3	A
2	いらいらする。	0	1	2	3	B
3	さびしい。	0	1	2	3	C
4	あまり頑張れない。	0	1	2	3	D
5	頭痛がする。(頭が痛い。)	0	1	2	3	A
6	気持ちがむしゃくしゃする。	0	1	2	3	B
7	悲しい。	0	1	2	3	C
8	勉強が手につかない。	0	1	2	3	D
9	体がだるい。	0	1	2	3	A
10	不機嫌で怒りっぽい。	0	1	2	3	B
11	なにか恐い感じがする。	0	1	2	3	C
12	何かに集中できない。	0	1	2	3	D
13	気持ち悪い。	0	1	2	3	A
14	誰かに怒りをぶつきたい。	0	1	2	3	B
15	気持ちが沈んでいる。	0	1	2	3	C
16	何もやる気がしない。	0	1	2	3	D
17	疲れやすい。	0	1	2	3	A
18	何もかも嫌だ。	0	1	2	3	B
19	なんとなく心配である。	0	1	2	3	C
20	体から力が湧いてこない。	0	1	2	3	D

富永良喜・高橋哲・吉田隆三・住本克彦・加治川伸夫(2002)(1)より(兵庫教育大学)

各項目毎の合計点数				
A 身体の得点	B 怒りの得点	C 不安の得点	D 不集中の得点	ストレス反応得点
	+		+	
				=

※ 身体、怒り、不安、不集中は、いずれも10点以上が高ストレス状態です。

ストレス反応得点

30点以上…高ストレス状態です。ストレスを和らげる対処をしよう。

16～29点…やや高ストレス状態です。

5～15点…適度なストレスです。

0～4点…もう少しストレスがあってもいいでしょう。適度なストレスはエネルギーになります。

《今すぐ!にできるストレスを回避する考え方》

1. 「自分軸」でいこう(人の評価は気にしない)

誰かにどう思われるかよりも、「自分がどうしたいか」を大切に。

2. 「心のチャンネル」を切り替える(全く別のことを考える)

脳は一度に一つのことしか集中できない仕組み。嫌なニュースが流れたら、パッとチャンネルを変えちゃうイメージで。

3. 「脳の強制リセット」をする(良かったことを3つ思い出す)

寝る前やモヤモヤした時に、どんなに小さくても良いことを3つ思い出します。(1つでも2つでもOK)

脳の「マイナス探しモード」を解除する裏技。ノートの隅に良いことを書くだけで、心のブレーキが外れてスッキリするよ。

4. 「明日できることは今日しない」(戦略的な後回し。「逃げ」ではない!)

「今日やらなきゃ」という強迫観念を捨て、エネルギーを温存します。

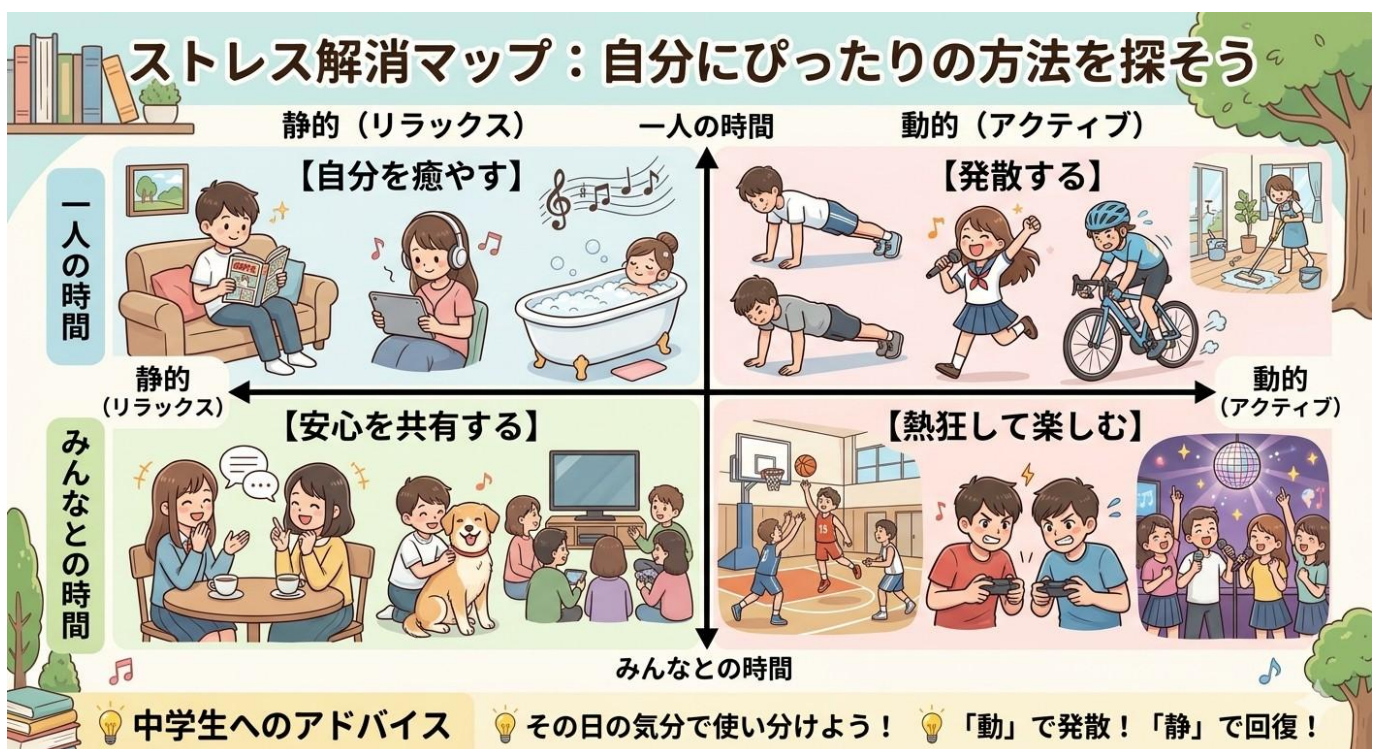
今は休むことが一番の仕事。明日できる体力があるなら、今日はしっかり充電してOK!

5. 「まいっか!」で開き直る(究極の防御)

失敗したときや思い通りにいかないとき、声に出して「まいっか!」と尝试してみる。

「どうしよう」と悩むより、「なんとかなる」と開き直ったほうが、脳は解決策を見つけやすくなるよ。

他にもいろいろあるかもしれません。自分に合った方法を探してみましょう。



今回は、運動部は大会が近いので、試合で力を出すための緊張感について紹介します!