

なら Cocoro レター

1 通目

教育研究所カウンセラー発行

2学期が始まりましたが、皆さんにとってはどんな夏休みだったでしょうか？「楽しかった！」という人もいれば、新型コロナウイルスの影響で全く外出もできず、「全然満喫できなかった！」という人もいたのではないのでしょうか。まだまだ新型コロナウイルスが猛威をふるっている中での2学期開始、皆さんは今どのような気持ちで過ごしていますか？

今までのように過ごすことができなかった夏休み、思い描いていた新学期とは違う状況、こういった“想定外”の状況では心や体に色々な反応が生じやすいものです。

あなたの今の状態をチェックしてみましょう。



あなた自身や、あなたの周りにこんな状態の人はいませんか？？



なんだか元気が出ない

ゲームやSNSをしても
どこか楽しめない

何をしても
やる気が出ない

あまり眠れない

すぐにイライラしたり、
集中できない
(続かない)

「消えたい」「死にたい」
と言ったり、SNSに書き
込んでいる

食欲がわかないし、
実際に体重も減った

学校に行くことを考え
ると気持ちが沈む

今までと様子が違うと
感じたり、気になる事が
続いている

あなたやあなたの周りの人はいくつ当てはまりますか？

0 個・・・良好な状態☆このまま良好な睡眠・食事を。時々ストレッチなどもおすすめ♪

1～2 個・・・心のエネルギー不足。周りの人に相談や、気分転換を。

例) 深呼吸、音楽を聴く、好きな香りをかぐ、軽く散歩する等

3 個以上・・・危険信号🚨一人で抱え込まず、今すぐ周りの人に相談！

もしくは電話相談『あすなろダイヤル』 0744-34-5560 (通話料必要)

『24時間子供SOSダイヤル』 0120-0-78310 (通話料無料)

メール相談『悩みならメール』 soudan@soudan-nara-mail.jp



QRコードを読み取ると
メールを送れるよ

※ 特に🚩マークの項目に当てはまるあなたやあなたの周りの人へ
他の項目に当てはまらなくても心配な状況です。

周りの大人や心の専門家のスクールカウンセラーに相談を！

あなた自身のことやあなたの周りの人のことを伝えるところから始めませんか？