

心の SOS どうしてる？

みなさんはどんな時に「ストレスたまってるな」「気持ちが疲れてるな」と感じますか？

人間の体や脳は心が疲れると自分の心を守るために様々なサインを出してくれています。

原因が明確じゃない
体のだるさ・腹痛・
頭痛・気持ち悪さ



体の症状で保健室に
行ったら「気持ちが疲れて
いる」と言われた
小さなことでイライラする



このようなサインが出ているときにそのサインを無視したり、気づかないままではいまいたりするとストレスや気持ちの疲れがどんどんと溜まってあふれてしまうので、あふれないようにしてあげることが大切です。

自分の気持ちをためないように思っていることを表現することは大事な対処方法です。

人に話す

- ・体の状態
- ・最近の出来事



泣く

- ・とにかく泣く
- ・泣ける映画/ドラマを見る



怒る

- ・イライラしたことを声に出す
- ※ハつ当たりはしない



紙に書きだす

- ・箇条書きでも文章でも OK
- ・思いつくままに書く



ストレスそのものを直接解決することにはなくても、泣いてスッキリするだけでもいいのです。
表現してみると自分では気づかなかった気持ちや考えに気づいたり、少し冷静になったりしてストレスが軽くなることもあります。

誰かに話す時には信頼できる相手やじっくり聞いてくれる大人などを頼ってみるといいですよ。
身近な人だと話しにくいということもカウンセラーは聞くことができるので、何かあったら、小さなことでも大丈夫なのでいつでもカウンセラー室に来てくださいね。

心の SOS サインがわからない場合も、一緒に考えることができるのでぜひ来てください。