



新年度が始まりました！ 新しい環境、新しい学年で

ストレス

はたまっていませんか？

ストレスとは？

心が感じるプレッシャーのこと。

何とかうまくやっいていこうとする気持ちが
あるからこそ、人間はストレスを感じます。

強いストレスがかかった状態が長く続くと、

心も身体も疲れてしまい、「もうがんばれない状態」に

なってしまいます。 そうなる前にできるだけ早めの対処が大切です！



ストレスのサイン (心と体のSOS) に早く気づきましょう！

心のサイン	体のサイン
<ul style="list-style-type: none">不安や緊張が高まり、イライラしやすくなるちょっとしたことで涙が出る気分が落ち込んで、やる気がなくなる人付き合いがめんどうになり、避けるようになる	<ul style="list-style-type: none">頭痛、腹痛、肩こりなどの痛みがでてくる寝たくても寝られなくなる食欲がなくなる、 または食べ過ぎてしまう下痢や便秘をするめまいや耳鳴りがする

— みなさん、今、大丈夫ですか？ —

生きていく中で、ストレスをゼロにすることは
残念ながらできません。

それよりも、ストレスとうまく付き合うことが大切です。

先生方はどのようにセルフケアしているのでしょうか。



「心の病気」についての誤解

まちが
間違いです！

誤解 ①

弱い人が心を病む

●心の病気は風邪などと同じように、誰でもかかる可能性があります。

まちが
間違いです！

誤解 ②

悩みや不安を人に話すのは弱い人

●人間誰だって一人で抱え込んでいたらつぶれてしまいます。

(少し勇気のあることかもしれませんが) 我慢せず、誰かに自分の気持ちを吐き出してみてください。

先生だって、芸能人だって、一流スポーツ選手だって、誰だってそうしています。

何か心に“もやもや”があるときは、
気軽に保健室へ相談してください。



教育相談ハロー電話「ともしび」は、教育相談の電話です
子どもや保護者の悩みを匿名で相談できます



教育相談ハロー電話「ともしび」



平日 10時～17時 (12/29～1/3を除く)

沼津 055-931-8686
静岡 054-289-8686
掛川 0537-24-8686
浜松 053-471-8686

静岡県総合教育センター

「24時間子供 SOSダイヤル (0120-0-78310)」は 夜間・休日も含め
対応しています

「先生たちには
少し相談しづらいな…」
という場合はこちらへ

先生方の「心安らぐ時間」を紹介します



松本校長先生

人と話をする。相手の年齢に関係なく新たな発見があり、心ゆたかになります。

坪井教頭先生

昨年末からネコを飼い始めました。兄弟の保護猫2匹です。この子たちと触れ合う時間、特にお腹を見せて甘えてくるときは格別です。

国語 前田先生

おいしいパンを食べているとき。新しいお店を開拓して自分好みのパンに出会えたらハッピー。リバイクすると高確率で焦がします。

歴史・公民 岡本先生

家族（妻や子）と一緒に食事をしながらたわいもない話で笑ったりしているとき。自分の気になるドラマや映画、本などで泣くと、ストレスが晴れるような気がします。

体育 高橋先生

もともと無計画で大雑把で楽観的で出たとこ任せなので、日常的にストレスがたまっていない気がします。とりあえず何とかするか、これでいっか…みたいな感じで。休日にはできるだけゴロゴロします。

英語 林先生

頭の中が空っぽになるまでランニング。いろいろな雑念がなくなり、心がスッキリする。（スポーツなら皆同じ）

理科・数学 西川先生

休みの日は、ほぼほぼ引きこもってポットと動画を見るかバスドラをし、後悔とともに日曜日の夜を迎えます。たまに週末、同級生の飲み屋で歌を歌ってスッキリしてます。少しずつ運動したい。

商業 荒浪先生

初めてブレンダーを使っての野菜作りに挑みました。年末にスナップエンドウの種を植えて、ちょうど今収穫しています！！簡単においしい野菜が作れたので、他のものにも挑戦しようかな…

商業 牧野先生

大好きな甘いものを食べているとき♪ 前田先生とコンビニスイーツやスタバの新作の話をよくしています。オススメあったら教えてください。（バナナは苦手です）

養護教諭 亀井

先生方はこのように自分の心をリラックスさせているようです。1人1人全然違いますね。みなさんはどのように心を休めますか？



先生方はこのように自分の心をリラックスさせているようです。1人1人全然違いますね。みなさんはどのように心を休めますか？