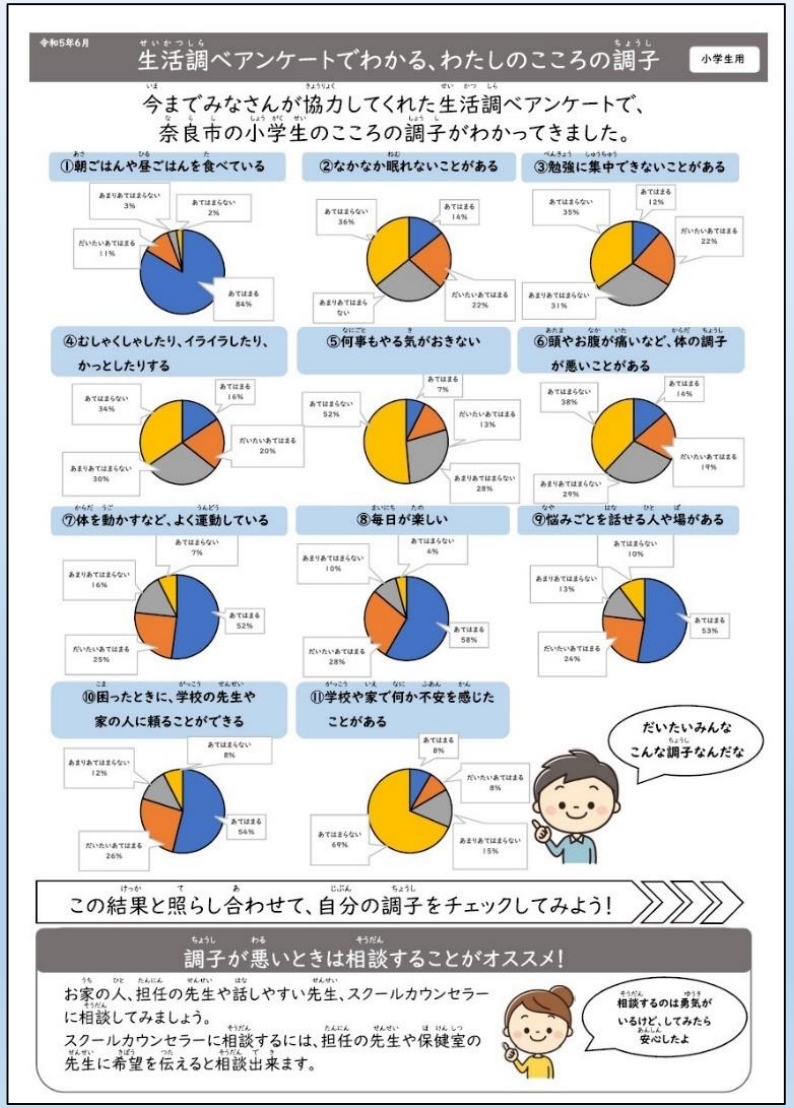
子どもたちが自分のストレスと上手に付き合えるようになるために

子どもたちがストレスと上手く付き合うための心理教育

- 今回の生活調べアンケート終了後に**「生活調べアンケートでわかる、わたしのこころの調子」**を配布しました。
- 私たちは日頃からストレスを少なからず受けながら過ごしており、一定の不安や悩みを抱えています。
- ストレスはゼロにはできません。生活をよりよく過ごしていくために大切なのは、ストレスと上手に付き合えるようになることです。

- 子どもたちに、生活調べアンケートを実施し、「生活調べアンケートでわかる、わたしのこころの調子」を配布することで、ストレスと上手に付き合うための“ストレスへの気づき”“自分の状態を知る”“相談すること”を促す取組を行っています。


令和5年6月
生活調べアンケートでわかる、わたしのこころの調子
小学生用
今までみなさんが協力してくれた生活調べアンケートで、
奈良市の小学生のこころの調子がわかってきました。
①朝ごはんや昼ごはんを食べている
②なかなか眠れないことがある
③勉強に集中できないことがある
④むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとしたりする
⑤何事もやる気がおきない
⑥頭やお腹が痛いなど、体の調子が悪いことがある
⑦体を動かすなど、よく運動している
⑧毎日が楽しい
⑨悩みごとを話せる人や場がある
⑩困ったときに、学校の先生や家の人に頼ることができる
⑪学校や家で何か不安を感じたことがある
だいたいみんなこんな調子なんだな
この結果と照らし合わせて、自分の調子をチェックしてみよう!
調子が悪いときは相談することがオススメ!
お家の人、担任の先生や話しやすい先生、スクールカウンセラーに相談してみましょう。
スクールカウンセラーに相談するには、担任の先生や保健室の先生に希望を伝えると相談出来ます。
相談するのは勇気がいるけど、してみたら安心したよ

※ホームページに資料として掲載しています

子どもたちが自分のストレスと上手に付き合えるようになるために

ストレスと上手に付き合うための4つのステップ

ストレスを抱えていることに気づく

自分の状態がわかる

自分の状態について相談できる

ストレスへの対処法をみつける

生活調べアンケート

生活調べアンケートでわかる、わたしのこころの調子

保護者のみなさまに

- お子様が不安や悩みを相談してきたら、まずは相談してくれたことを労い、傾聴してください。
- 自分のストレスに気づき、状態がわかっていたら、それを認めて対処法をみつける作業を手伝ってあげでください。
- それでも見通しがつかない状況になったときはスクールカウンセラーや専門の相談機関にご相談ください。

奈良市教育相談総合窓口
０７４２－９３－８１９９