

ストレスサインの例^{れい}

気持ちに表れること

- 学校に行くのが不安
- 学校のことを考えると涙^{なみだ}が出そうになる
- いつもイライラしている
- いつもあせっているような感じがする
- 好きだったことに興味^{きょうみ}がもてない
- 自分の体を傷^{きず}つけたくなる

体に表れること

- 朝、起きられない
- 平日の朝は体調が悪い
- 夜、なかなか眠^{ねむ}れない
- 十分に睡眠^{すいみん}をとっているのに眠^{ねむ}い
- 食欲^{じょくよく}がない
- 食べすぎてしまう

ふるまいに表れること

- 登校の準備が進まない
- 勉強に集中できない
- 人と話すのが面^{めん}倒^{とう}になる
- 怒^{おこ}りっぽくなる

「休む」ってなんだろう？