



# スクールカウンセラー便り

2022 年度

No.3

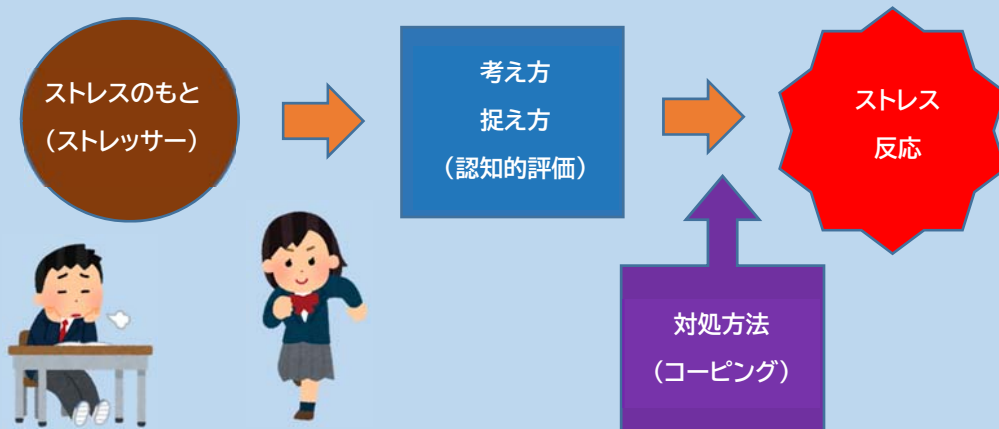


## ○ストレスマネジメント

7 月に SC 講演「ストレスマネジメント～自分のストレスサインを知ろう～」を行いました。ストレスサインを自覚して、自分なりのコーピングできましたか？半年前にもストレスマネジメントの講演を行ったため、覚えていた方がいたかもしれませんが、改めてストレスについて振り返りましょう。

### 【ストレスとは】

外部からの刺激（睡眠不足、不安、人間関係、天候、進学など）を受けた時に、こころや身体が緊張してしまう状態。



## ○ワークシートに書かれていた「あなたのストレッサー」、「講演の感想」

### あなたのストレッサーは？

- ・友人関係、兄弟関係、親との関係などの人間関係
- ・勉強（成績）、部活などの学校生活
- ・腹痛、頭痛などの身体症状、ゲームで負けるなど自分に関すること

### 講演の感想

- ・ストレスサインが思ったよりもあって、びっくりしてしまった。
- ・「ストレス=悪い」という考えだったが、向き合い方で変わることを知り、ストレッサーとうまく付き合っていきたい。
- ・こころの面、からだの面、行動の面…様々な面でストレスサインにあることに気づけた。

まもろうよこころ

文字サイズの変更 標準 大 特大 厚生労働省

ホーム 自殺対策の今 困った時の相談方法・窓口 命を守る「ゲートキーパー」とは？ 厚生労働省の取り組み

あなたの声を聞かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

## 特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター

18歳以下の子どものためのチャット相談



▶ [チャイルドラインチャット相談](#)

## 特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

24時間365日、誰でも無料・匿名



▶ [あなたのいばしょチャット相談](#)

## 特定非営利活動法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談



▶ 「10代20代の女の子専用LINE」  
友だち追加

## 特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク

SNSやチャットによる自殺防止の相談



ID検索@yorisoi-chat  
▶ 「生きづらびっと」友だち追加

## 特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア

主要SNS（LINE、Twitter、Facebook）及び  
ウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じる



▶ [こころのほっとチャット](#)  
ウェブチャット

厚生労働省「まもろうよ こころ」

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

こちらは講演で紹介した SNS で相談できる団体です。身近にいるからこそ、話づらいこともあると思います。学校や家族に話しにくい、電話で話すのが苦手な人は利用してみてください。

また、「まもろうよ こころ」では SNS 相談以外に電話相談も受け付けています。



過去のおたよりは…

鎌倉台中学校ホームページにあります。ぜひ見てください。

鎌倉台中学校

検索

