



スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー

みなさんこんにちは！スクールカウンセラーの長浦です。段々と暑くなってきて、夏の訪れを感じさせる季節になりましたね！

ゴールデンウィークをみなさんはどう過ごしましたか？1週間経った今も「なんだか体がだるいなあ」や「集中できないなあ」などと感じていませんか？新しい環境になるだけでもストレスを感じてしまいますが、特に5月は4月の緊張が切れ、体や心が「休ませて！」のサインを出す時期です。そのストレスを溜め込まず、正しく対処をすることが大切です。

さて、5月9日(木)の5時間目に、1年生のみなさんは「ストレスと対処」について一緒に学習をしましたね。2,3年生のみなさんも、1年生の時に学習したと思います。今回のお便りでは、ストレスとは何かやその対処法について改めてお伝えしたいと思います。

○ストレスとは

ストレスとは、生活の中で渡される「荷物」のようなものです。軽かったり少なかったりすると問題なく持てますが、重かったり多かったりすると、様々な問題が出てきます。

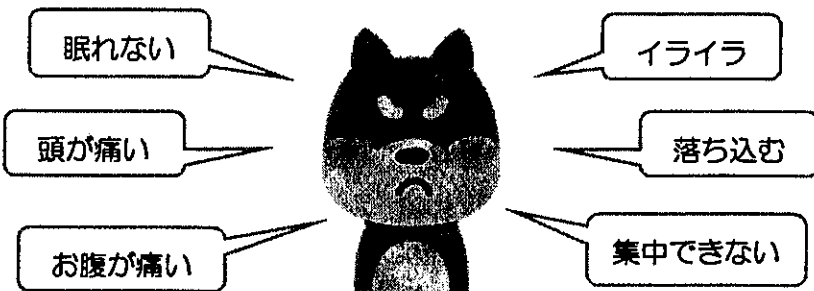


そのため、小さな荷物(=ストレス)の内に対処することが大切です！

また、ストレスの原因となるもの(=ストレッサー)は生活のいろんな所にあふれています。「暑い」「叱られた」や、「褒められた」「お小遣いをもらった」という良いことでもストレッサーとなるのです。

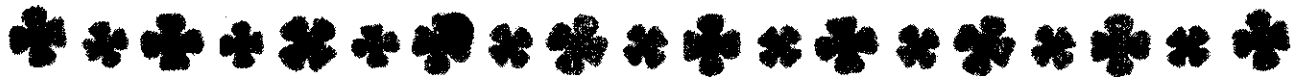
- ・誰でも、いつでもストレスを感じる！
- ・どのストレッサー(荷物)を重く感じるかも人それぞれ違う

○ストレスがたまってしまうと・・・



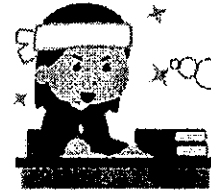
ストレスの影響は、こころやからだ 様々なところに現れます！





○ストレスは悪いもの？

では、ストレスとは悪いものなのでしょうか？適切に対処をしないと、イヤな影響ばかりがからだやこころに出てしまいます。しかし、しっかり対処をすればやる気につながるなど「自分の成長に役立つ」というのはたらきもするのです！



成長に
つながる
次は
頑張る！

○すぐにできるストレスの対処法

ストレスの対処のためにすぐにできる方法を3つ紹介します！

①10秒呼吸法

- ①姿勢を整える
- ②静かに目を閉じる
- ③口から息を全部吐き出す
- ④1、2、3、と鼻から息を吸いながら、お腹をふくらませる
- ⑤4、でいったん息を止める
- ⑥5、6、7、8、9、10で、口から息を吐き出しながら、お腹をへこませる
- ⑦④～⑥をくり返す



②肩上げリラックス法

- ・背中を伸ばす。
- ・肩を大きく上げる。
- ・ストンと肩の力をぬく。



③プラスメッセージ

背中を伸ばして自分へのプラスのメッセージを言ってみよう！
終わったあとにも「よくがんばった」とプラスのメッセージを自分に送ろう！



「最後まであきらめない」
「落ち着いて取り組むことができる」

「人に相談する」ということもストレスの対処になります！

「周りの人には相談しにくいなあ」という時にはスクールカウンセラーを利用してみてくださいね！

【保護者の皆様へ】

暑くなり始め、汗ばむ季節となりました。保護者の皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。10連休という長いお休みが終わり、1週間ほど経ちますが、お子様のご様子はいかがでしょう？「5月病」という言葉があるように、5月の連休明けは特に無気力になってしまいがちな時期で、連休明けは頑張れていても、頑張りすぎた結果、無気力になってしまうということもあります。お子様の心配な点等がございましたらいつでもご相談ください。

相談の予約に関しては、担任の先生を通して申し込むか、直接学校にご連絡していただき、予約を取っていただきますようお願い申し上げます。相談時間は原則、スクールカウンセラーが学校に在席している時間とし、相談時間は1回1時間程度です。詳しくは学校にお問い合わせください。

TEL：(052) 895-7001 (滝ノ水中学校 担当：)

