

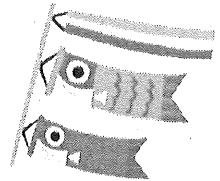
豊国中学校



# スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 山口真依

満開だった桜もすっかり色を変え、新緑が目にも美しい季節がやってきました。始業式・入学式からおよそ1か月が過ぎましたが、新しい生活には慣れたでしょうか。



ゴールデンウィークに入り、新しい環境に慣れるために頑張っていた皆さんも、ほっと一息つくことができたのではないかと思います。しかし、緊張の糸が切れることで、今まで頑張っていた状態から一変して、「やる気が出ない」「体がだるい」などの心やからだの不調が出てくる場合があります。こうした不調は、皆さんが新しい環境で頑張ってきたことの現れでもあります。

## ストレスについて知ろう!

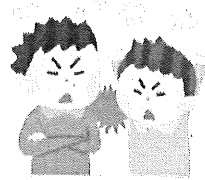


上記のような不調は、「ストレス」が原因かもしれません。心の健康に関心が高まっている昨今、「ストレス」という言葉はとても身近なものになりました。学校でも「ストレス」や「ストレスマネジメント」について学習したことがある人も多いのではないのでしょうか。また、年度初めは、自分の周りの環境が大きく変わる時期です。慣れないことが続くため、知らず知らずのうちにストレスが溜まりやすい時期でもあります。知っている人も、知らない人も、一度「ストレス」について振り返ってみましょう。

## ストレスの原因は?

ストレスの原因はストレッサーと呼ばれます。ストレッサーは、大きく分けて以下の4種類があります。

- 心理社会的ストレッサー 生活の変化、人間関係、学業成績など
- 物理的ストレッサー 暑さ、寒さ、騒音など
- 生物的ストレッサー ケガ、ウイルス感染、花粉など
- 化学的ストレッサー 栄養不足、公害物質、薬物など



また、部活動で選手に選ばれるなどの嬉しい出来事や、長期休暇で生活のリズムが変化することなども、ストレッサーになることがあります。

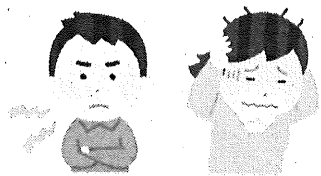
ストレッサーは身の回りにあふれており、すべてを遮断することは困難です。そのため、ストレスをなくすのではなく、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。

## ストレスによる影響

ストレッサーに直面すると、心やからだ、行動に様々な影響が出ることがあります。これをストレス反応といいます。以下に例を挙げます。

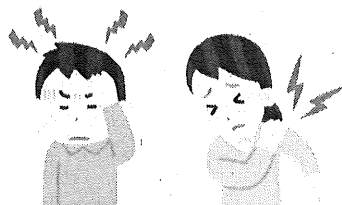
### 心理的反応

不安 いらいら 無気力  
気分の落ち込み 罪悪感  
落ち着かなさ 孤立感



### 身体的反応

頭痛 腹痛 下痢  
めまい 吐き気 肩こり  
不眠 食欲不振



### 行動的反応

暴言 暴力 暴飲暴食  
ミスの増加  
ストレス場面の回避



こうした症状は、ストレスのサインである可能性があります。どのようなストレス反応が現れやすいのかは、人によって様々です。自分のストレス反応のパターンを知ること、早い段階でストレスに気が付き、対処することができます。

## ストレスと上手に付き合うために…

ストレスへの対処法は“コーピング”と呼ばれます。コーピングにも様々な種類があります。自分に合ったものをいくつか持っておくことで、いろいろなストレスに対応できるようになります。

#### ◇ 心やからだをリラックスさせる

例：深呼吸する、お風呂に入る、軽い運動（ストレッチなど）をする

#### ◇ 自分に合った方法で気分転換をする

例：友達と遊ぶ、ゲームをする、本を読む、音楽を聴く、絵を描く

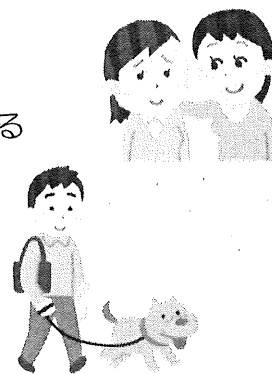
#### ◇ 誰かに相談する

相談相手の例：友達、家族、学校の先生、SC、電話相談

#### ◇ ストレスを小さくする考え方をする

物事の見方を変える 例：「(テストまで)あと3日しかない」→「あと3日もある！」

プラス思考をする 例：「テストはできなかったけど、苦手な部分があった！」



ストレスについてもっと知りたいという人は、気軽にSCに声をかけてください。

### 保護者の皆様へ

心の相談室では、保護者の皆様からのご相談も受け付けております。お子様のことで心配なこと等がありましたら、遠慮なくご利用ください。お子様の健やかな成長のために、一緒に考えていきたいと思っております。詳しくは、豊国中学校（481—4191）までお問い合わせください。