



# スクールカウンセラーだより

令和3年12月

木曜日担当の吉田です。みなさん、期末考査お疲れさまでした(\*^\_^\*) 高校3年生のみなさんは、これから受験を控えている人も多いかと思います。また、新型コロナウイルスの影響などもあり、みなさんもストレスの多い日々が続いているかと思います。

前回、逆境を跳ねのける「レジリエンス」を紹介したように、ほどよいストレスであれば私たちはそれを上手に跳ね返し、「頑張る力」や「やる気」に変えていくことができます。ただ、あまりに大きいストレスは私たちの心や体に様々な影響を及ぼします。そのため、心も体も元気に過ごすためには、ストレスにうまく対処することが大切です。

## ✚ ストレスとは

試験や悩み事などだけではなく、暑さや寒さなどもストレスになることがあります。また、試験に合格する、などの一見よい変化も、ストレスになり得ます。

先ほども少し述べたように、あまりにも大きいストレスがあったり、心や体が疲れていると、ストレスを上手く跳ね返すことができなくなってしまいます。この状態のまま、「もう少し頑張って乗り切ろう」などと無理をして頑張りすぎてしまうと、心も体も疲れ切ってしまうため、ストレスに早めに気がついて対処することが大切です。



## ✚ ストレスのサインと対応法

ストレスが大きくなると、私たちの心や体、行動には、様々な変化が表れます。ストレスのサインには個人差がありますが、大きく3つのタイプに分けることができます。自分はどうなサインが出やすいのか、自分の傾向を知り、早めにケアをすることがとても重要です。

### ①体に出やすい (頭痛や腹痛など、ストレスが体の症状となって表れやすい)

→体の症状は、SOSのサインです。気合で何とかするのは逆効果。ゆっくり寝る、お

風呂に入る、好きなことやストレッチをするなど、体をゆっくりケアしてあげましょ

### ②気持ちが落ち込みやすい (自分を責めてしまったり、落ち込みやすい)

→沈んだ気持ちをリラックスさせてあげましょう。ほっとできることをして、自分だけの時間をつくることも大切です。また、話すことで気分が楽になることもあります。

### ③行動に変化が表れやすい (怒りやすくなったり、食べ過ぎるなど行動面に変化)

→我慢しようとするのは逆効果。イライラを発散させてあげましょう。好きなスポーツをしたり、熱中できることや作業をするのがおすすめです。また、ストレスとなった出来事を誰かに話すことも大切です。

ストレスがどんな風に表れやすいか、自分の傾向を知ることで、ストレスのサインに早く気がつくことができます。ぜひ参考にしてみてくださいね。



## カウンセリング・ルームのご案内

少し話を聞いてほしいな、といった時にも利用できます。どんなことでも大丈夫ですので、いつでも気軽に来室してくださいね。



### ○ 曜日別担当カウンセラー

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
担当	藤堂 吉基	藤堂 吉基	吉野 京子	吉田 藍	海内 貴樹

スーパーバイザー：片山 和男先生

### ○ 連絡先・予約先 ※原則として予約制ですが、空き時間には随時相談に応じます。

- 中学・高校保健室に直接来室して予約をする
  - 電話にて高校保健室に予約する 052-721-1521 (代)
  - 携帯電話に電話 090-8672-8677 (平日 9:00~17:00)
- ※つながらない場合は留守番電話に名前と電話番号を残して下さい。折り返しお電話します。