



スクールカウンセラーだより

令和5年 2月 7日
東広島市立松賀中学校
スクールカウンセラー 山内彩(やまうちあや)

みなさんこんにちは！スクールカウンセラーの山内です！2023年が始まってもう1か月以上経ちました。今の学年ももうあとわずかですね。みなさんが充実した生活を送れるよう、願っています。

さて、前回のおたよりで書いた『ストレス発散法』についてお話したいと思います。

ストレスについて

まず、“ストレス”とはなんでしょう？ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、学校や仕事が忙しいなどの社会的要因があります。つまり、日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になるのです。たとえば、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、変化であり刺激ですから、実はストレスの原因になります。

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。こうしたサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。

まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そして、そのサインが出ていないかどうか、ときどき自分の状態を観察するようにしましょう。自分のストレスに気づけるようになると、セルフケアが早めにとれるようになります。



ストレス発散について

全員面接をする中で、「ストレス発散法がわからない」という生徒もいました。しかし、

話を聞いてみると「ゲームをする」「人と話す」ことできちんとストレス発散ができていました。ストレス発散法というのは、自分にとって楽しかったり、気持ちがすっきりしたりするもの・ことです！以下のものも立派なストレス発散法なので、やり過ぎず適度に試してみましょう。

歌を歌う, 大声で歌う	早く寝る, 昼寝をする
音楽を聴く	ゲームをする
ジョギングや筋トレなどの運動をする	好きなものを好きなだけ食べる
友達と電話やSNSで話をする	YouTube などの動画を見る
ストレッチ、ヨガ、瞑想をする	趣味に没頭する
ペットに癒やされる	ヘンテコな動きをする
日記に不安を書き出す	



スクールカウンセラーとは

皆さんが困っていること、悩んでいること、もやもやしていることを誰かに聞いてもらいたいと思った時に話をしたり、一緒に考える存在です。それから皆さんがもっと学校を楽しく過ごせるように、どのようにしたら良いか一緒に考えていきます。ちょっとした事だけど…と思っても、何でも話しに来てくださいね。

相談の御予約は…

教頭や養護教諭, 担任にお伝えください。

☆スクールカウンセラーの勤務日☆

毎週火曜日 9:45~16:30

2月14日、21日、28日