

こころの整理箱 No.5



スクールカウンセラー 小村 緩岳

こんにちは。スクールカウンセラーの小村緩岳(おむらやすたか)です。12月に入って、寒さも増してきました。風邪やインフルエンザも流行っています。手洗い・うがい、そして栄養を取ってよく眠り、予防に努めましょう。

困ったこと、悩みごとなどがあつたら、一人で抱えることなく、遠慮なく声をかけてください。保護者の皆様からのご相談をお待ちしております。

心身の健康とストレス

ストレスという言葉を知っていますか？「ストレス」とは、勉強のこと、家族のこと、友達との関係、将来(進路)のことなど、悩みごとや心配なことがあつて、そのせいで元気がなくなつたりおなかや頭が痛くなつたりして、心や体の調子が悪い状態が続くことです。例えば、よくあるストレスとして次のようなことがあります。

- ➡ 新しいことを始めることになって、なれない生活環境やリズムで過ごしている。
- ➡ 勉強がわからない、進まない。
- ➡ 友達との関係がうまくいかなくなつて、けんかになつたり、いやなことを言われたり、いじめられたりする。
- ➡ 何かの失敗をして叱られた。
- ➡ むしゃくしゃして、怒りっぽい。
- ➡ 寝つきが悪く、なかなか眠れない。
- ➡ くよくよと考えすぎて自分が悪者になつてしまったような気分になる。
- ➡ 何か悪いことが起こるのではないかと不安になつて落ち着けない。
- ➡ まわりの人からどう見られているのか心配で、人と話すことがしんどい。
- ➡ おなかが痛かったり、頭が痛かったり、体の調子がよくないと感じる。
- ➡ 自信が持てない。もっとがんばらないと…といつも思っている。



【ストレスは誰にでも】

ストレスを浴び続けると、だんだん心と体のエネルギーがなくなつてきて、どんなにタフな人でもダウンしてしまうので、気を付けないといけません。ストレスで悩んだとしても、それは決して「弱い」ということではありません。スポーツ選手でもストレスを抱えすぎて調子を崩し、スランプになることもよくあります。

【ストレスは人生のスパイス】

ストレスは多すぎるとしんどいのですが、適量のストレス(最適ストレス)はむしろ心と体を元気にしてくれます。ストレス学説の生みの親であるセリエ博士は、「ストレスは人生のスパイス」と呼びました。ほどよく使えば、人生をピリッと刺激的なものにしてくれます。「鉄のメンタル」を持つ人は、実はストレスをうまくコントロールして、「最適ストレス」にコントロールできている人、という事なのです。

“「ストレスは必ずしも身体によくないものとは限らない。それはあなたがストレスをいかに取り扱うかによる。～ハンス・セリエ～」”

【ストレスの扱い方】

【ストレス・コントロールの基本6選】

1. 合理的に問題の解決を図る。
2. 自分を悪者にしない考え方をもつ。
3. 感情を落ち着ける(リラックス)。
4. 睡眠をたくさんとる。(疲労回復)
5. 趣味や楽しみごとを行う。
6. 解決策がないか人に相談する。

【ストレスを軽くする STRESSES】

- S:相談で気持ちを軽く
- T(thinking):楽な考え方をしよう
- R:リラックスで効果的な休息
- E:エクササイズで心身を活性化
- S:笑い・笑顔で心も体も健康
- S:Sati(瞑想)で心の整理
- E:栄養バランスのとれた食事
- S:睡眠の充実で疲労回復

【ストレスを軽くする考え方6選】

1. 「完璧でなくていい」「ま、いいか」と楽天的に考える。
2. 「自分にできないこと」より、「自分にできること」を優先して考える。
3. 「困ったときは〇〇さんに相談しよう」と考える。
4. 「よい体験・成功体験」を思い出し、繰り返し考える。
5. 「とにかくやってみよう」と行動を優先して考える。
6. 「自分が人生の主演」と考え、自分を尊重する。



スクールカウンセラーご利用について

- ✚ スクールカウンセラー勤務日(月曜)に合わせて学校までご連絡ください。
 - ・ 1月 | 15日 (PM 八次小), 29日
 - ・ 2月 | 5日, 19日 (PM 八次小), 26日
 - ・ 3月 | 4日 (PM 八次小)
- ✚ 相談場所: 八次中学校または八次小学校相談室
- ✚ 勤務時間: 9:55~16:40 (小学校 13:40~16:40)
- ✚ 相談受付: 学校まで事前にご予約くださいますよう、お願いいたします。