



三次市立八次中学校相談室便り

こころの整理箱 No.2

スクールカウンセラー 小村 緩岳

スクールカウンセラーの小村緩岳（おむらやすたか）です。「こころの整理箱」第2号をお届けします。連日暑い日が続きます。体育祭の練習も大変だと思います。体調に気を付けながらがんばってください。困ったこと、悩みごとなどがあつたら、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。

心と体のストレス

ストレスという言葉を知っていますか？「ストレス」とは、勉強や、家族のこと、友だちとの関係、将来(進路)のことなど、悩みごとや心配なことが続くことです。

ストレスが続くと、元気ややる気が出なくなったり、おなかや頭が痛くなったり、心や体の調子が悪くなることがあります。このような不調の兆しを「ストレス・サイン」と言いますが、そういうときは、我慢しすぎず、早めに対処することが大切です。

- ➡ むしゃくしゃして、怒りっぽくなった。
 - ➡ 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っ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って落ち着けない。
 - ➡ 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。
 - ➡ おなかや痛かったり、頭が痛かったり、体の調子がよくないと感じる。
 - ➡ いつものことが普段通りにできなくなった。
- ※ その他、人によっていろいろな形の「サイン」があります。

【ストレスは誰にでも】

ストレス・サインを我慢しすぎると、だんだん心と体のエネルギーがなくなってきて、もともと健康な人でもダウンしてしまうことがあるので、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。誰にでも起こる可能性があるということを知っておきましょう。

【ストレスは人生のスパイス】

一方、ストレスは多すぎるとしんどいのですが、適量のストレスはむしろ心と体を元気にしてくれます。ストレス研究者のセリエ博士は、ストレスを「人生のスパイス」と呼びました。ほどよく使えば、生活をピリッと刺激的なものにして、成長のきっかけをくれるものでもあります。「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、ストレスを適量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(ストレス学説の生みの親)～」”

【ストレスの扱い方】

【ストレス・コントロールの基本】

1. 問題の解決法を探す。
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。(気晴らし)

【相談で気持ちを軽く】

相談はストレスを弱めるためにとても効果的な方法です。

家族や友だち、先生、そしてスクールカウンセラーも相談にのります。ストレスが多いときは、まず心の整理をしてみましょう。

【ストレスを軽くする考え方】

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勤務日（月曜）に合わせて学校までご連絡ください。

◇勤務日

6月 | 1日（PM 八次小）、15日、22日、29日

7月 | 6日（PM 八次小）、13日、27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。

（☎ 八次中：62-5770 八次小：62-2480）