

ほほえみ通信

足柄台中学校 2021.6 発行

みなさん、こんにちは。カウンセラーの内海です。体育祭も終わり、ホッとしている頃でしょうか？この時期は、空も曇りや雨でどんよりしがちですが、心や身体も同じように、元気が出なかったり、お疲れモードになりやすい時期です。リラックスする時間やエネルギー充電の時間を多めに持つように心がけたいですね。

さて、今回の「ほほえみ通信」では、この時期に表れやすい『ストレス反応』について少し触れてみましょう。セルフチェックしてみてくださいね！

★お悩みレスキュー隊！～ストレスとうまく付き合おう～

“ストレス”と聞くと、悪いものだというイメージがありませんか？“ストレス”は、人が受ける刺激すべてのことをさします。本来は良し悪しのないものなのです。ただ、ストレスを受けた時の受け止め方や反応は人によって様々なので、良い場合と悪い場合があるわけです。そして、本当は、ストレスは人にとって大事な役割も担っています。

今回はストレス反応についてちょこっとレスキューしますね。

ストレスは人の“根っこ”をきたえてくれる

例えば・・・、麦を育てるとき、「麦ふみ」という作業がある。まだ芽が出始めたところに、あえて芽をふんで（ストレスを与えて）、一時的に葉や茎の成長をとめるのだ。そうすると、根っこに栄養が行き渡って、根がしっかり育つと言われている。麦が大きく立派に成長するためには、とても大切な過程なのだ。

人へのストレスも、これと似た意味合いがある。ストレスはやっかいなものだけれど、一方で、あなたの“根っこ”をきたえてくれるものでもある。ストレスは“成長への糧”でもあるのだ。



こんな反応は要注意！ストレスチェックリスト

ストレスは人を成長させるものでもあるけれど、ストレスが多すぎると“根”が育つ前にその人自身をつぶしてしまう危険もある。以下のような様子がみられたら、ストレスが多すぎるというサインかも・・・。あなたは大丈夫かな？

<体調>

- 眠れない・途中で起きてしまう
- 頭が痛い・重い
- めまい・立ちくらみ
- だるい・疲れがとれない
- 胃が痛い・重い
- 肩や背中がこる・だる
- 心臓がドキドキする

<気持ち>

- 気持ちが沈む
- イライラする
- 集中できない
- 自信がもてない
- 自分を責める
- 無性に不安になる
- 好きなことでも楽しくない

<行動>

- むちゃ食いする or 食欲がわからない
- ぼんやりしている・ミスが多い
- ソワソワ落ち着かない
- 態度がとげとげしい・攻撃的
- 会話がめっきり少なくなる
- 妙にハイになる
- 身だしなみに気を遣わなくなる

Point：重要なのは、「いつもと違う様子」が見られるかどうか！

いつもと違う様子が2週間以上続くなら、早めに誰かに相談しよう！

(身近な人に相談するのが難しかったら、スマイルルームに来てくれてもOKです。)

★ストレスと上手につきあうコツは？

エネルギーが尽きたときは、まず休むこと

ストレスをため込んで、自分の中で処理しきれなくなると、身体に様々な症状が出てくる。それは、あなたの中に「もうストレスに対応できる戦力が残っていないよ！」というサイン。だから、しっかりと身体を休めて栄養補給をしよう。

一番のオススメは、たっぷり寝る時間をとること、できるだけ3食しっかり食べること。



エネルギーがたまってきたら、 ストレスと向き合おう

例えば、筋トレをすると筋肉痛になる。痛いときは無理せず休むけれど、休んで痛みがとれたら、またトレーニングを始める。そうすることで、徐々に筋肉がついていくもの。

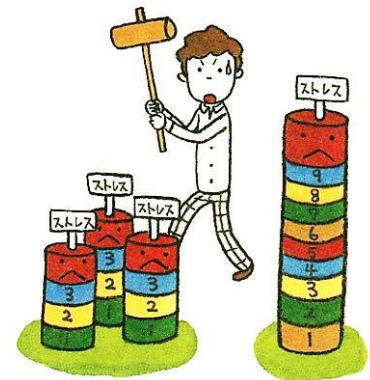
ストレスもこれと同じ。少し休んで自分の中に力や余裕が出てきたら、きちんと向き合うことが大切。

ストレスの対象は、まず1つに絞ろう

同時にたくさんのストレスと向き合うと、どうしても力尽きてしまうし、上手くいかないことも多い。

そういう時は、

- ①まず、自分にとって取り組みやすいものを選ぶ
- ②複数同時ではなく、とりあえず1つをじっくり考える
ポイントを絞って取り組もう。



★カウンセリングの利用方法

基本的には**予約制**です。予約が空いている時は、当日その場でも利用できます。急ぎの時は、その旨もお知らせください。自分一人でも、友だちや家族など誰かと一緒でも、保護者のみでも利用できます。

予約方法：①カウンセラー来校日に直接学校へお電話ください。(匿名可)

②城所先生、又は、先生どなたかにお問い合わせください。

場所：スマイルルーム(1F保健室の左となり、来客用玄関のそば)

利用できる時間：毎週火曜日 10:00~17:00

連絡先：0465-74-7511 (足柄台中学校：代表)



★カウンセラー来室日

6/15 (火)・22 (火)・29 (火)
7/ 6 (火)・13 (火)・20 (火)
9/10 (金)・14 (火)・21 (火)・28 (火)
10/5 (火)・15 (金)・19 (火)・26 (火)
11/2 (火)・ 9 (火)・16 (火)・30 (火)
12/7 (火)・14 (火)・21 (火)

1/13 (木)・18 (火)・25 (火)
2/ 1 (火)・ 8 (火)・15 (火)・22 (火)
3/ 1 (火)・ 8 (火)・15 (火)

※下線は来室曜日が異なります。変更になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。