

相談室だより Vol.2

新宿区立西早稲田中学校
 スクールカウンセラー
 山田公子 後藤めぐみ 松井朋子

みなさん、こんにちは。梅雨らしい天気が続いていますね。

長かった休校が終わり、校内にはみなさんの笑顔と元気な声であふれています。登校できるようになり嬉しい気持ちも大きい反面、これまでとは異なる学校生活に戸惑いも感じ、疲れもたまってきている頃ではないでしょうか。自粛生活で体力が落ちてしまいペースを取り戻すのに苦労している人もいるかも知れませんね。今回のように生活の中で大きな変化があると、人はストレスを感じます。身体の疲労がたまりやすくなったり、気持ちが落ち込んだりイライラしやすくなったりなど、気分にも変化が現れます。今回の相談室だよりでは、ストレスとその対処法についてご紹介しますので、参考にしてみてくださいね。



▼ スクールカウンセラー来校日 (7月・8月)

7月

月	火	水	木	金	土	日
		1 後藤	2 山田	3 松井	4	5
6 山田	7	8 後藤	9 山田	10 松井	11	12
13 山田	14	15 後藤	16 山田	17 松井	18	19
20 山田	21	22 後藤	23	24	25	26
27 山田	28	29	30 山田	31		

8月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6 山田	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26 後藤	27 山田	28 松井	29	30
31 山田						

山田 10:00~16:45 (7/27、8/6 は 13:30~16:45)、後藤・松井 9:00~17:00

*勤務日は変更する場合があります。

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談がある場合は、事前に学校にご連絡くださいますようお願い致します。

*相談室直通電話 **03-3205-9940** までお電話ください。

相談室不在でつながらない場合は、学校代表番号 **03-3205-9674** までお電話をください。
 また、相談室直通電話に留守番録音ができるようになりました。折り返し連絡を差し上げますので、お名前と電話番号をメッセージに残してください。

ストレスと上手に付き合おう

つらい経験をしたり、生活に大きな変化が起こったりすると、誰もがストレスを受けます。ストレスは、誰でも感じるもので、自然なことです。ただ、同じ経験をして、ストレスの強さや感じ方は人によって異なります。ストレスを受けた結果、体や心に現れる反応（ストレス反応）も人によって様々です。自分ではストレスに気づかなくても、体がサインを出してくれている場合もあります。いくつか例を挙げてみます。

◆最近、こんなことはありませんか？（ストレス反応）

- なかなか眠れない、夜中や早朝に目が覚めてしまう。
- 食欲がない。反対に、食べ過ぎてしまう。
- 朝、頭やお腹が痛くなる。吐き気がする。
- 気持ちが落ち込みやすい。悲しい気分になる。
- 色々なことが心配になってしまう。不安な気持ちが強くなった。
- イライラする。怒りっぽくなった。
- なんとなく憂鬱（ゆううつ）、何かをやろうと思ってもやる気が出ない。



いくつか当てはまる人は、ストレスを感じているかも知れません。身体や行動の変化に注意して、適切に自分自身をケアすることが大切です。次に、対処法をご紹介します。

◆ストレス対処法

<リラックスできることをする>

- ◎ 深呼吸をする（ゆー——っくり息をぜんぶ吐いて、その後自然に息を吸う x5回繰り返す。）
- ◎ 横になって休む（何もせずにぼーっとする。）
- ◎ ゆっくりお風呂に入る
- ◎ 静かな音楽を聴く

<気分転換をする>

- ◎ 友達と楽しい話をする
- ◎ 運動する
- ◎ 好きな音楽を聴く
- ◎ 歌う
- ◎ ペットと遊ぶ
- ◎ ゲームをする（やり過ぎは気分転換になりません。）

<発散する>

- ◎ 誰かに愚痴を聞いてもらう（悪口はNG。誤解を生むのでSNSは避けた方がよいです。）
- ◎ イライラすることを紙に書き出してみる

いくつか対処法を身に着けておくと今後いろいろな場面で役に立ちますので、試してみてください。誰もが受けるストレス。ストレスをためこまずに早めに解消しながら、上手

に付き合っていきましょう。そして、自分では対処しきれない時や、困ったことがある場合には、自分だけで解決しようとせずに、ぜひ先生や家族など、身近な大人の力も頼ってください。スクールカウンセラーにも気軽に相談してくださいね。

