

スクールカウンセラーだより



みなさんこんにちは。学校生活には少しづつ慣れてきましたでしょうか。
まだ疲れやとか、心配なこととかありましたら、いつでもお話しにいらして下さいね！
今回、次回の2回で、みなさんにストレスについてお伝えしたいと思います。
楽しく毎日を送るためのヒントになると嬉しいです。

ストレスについて

ストレスという言葉は、今あたり前のように使われていますが、どんなものかご存知ですか？
ストレスは、いろいろな刺激（いやなこと、つらいこと、悲しいこと、ワクワクすること...）に心が受けた
とまらざる、心の反応（落ち込み、イライラ、ドキドキ、集中できない...）や緊張状態のことをいいます。
このいろいろな刺激のことを「ストレッサー」と呼び、心の反応のことを「ストレス反応」と呼びます。
「ストレス反応に対して、うまく工夫をして、もとの心の状態に戻していくことが必要です。」

こんなことが刺激になります！

まだまだ他にも刺激になるものはあります。
人によって刺激になるものがちがう場合もあります。

昨日は暑かった。
今日は寒い！
とか

- 気温、気圧の変化
- 友達や家族との関係
- 疲労、寝不足、食生活の乱れ
- 周囲の音、工事の音
- 悩みごとを抱えている状態
- 大まなケガとすま
- 何の楽しみで待てまらぬ予定がある

このとおり、どんな人でもストレスは感じるものです。一人一人が自分ごととして、
考えていって下さいね。



相談日 第2、4週 金曜日

相談は予約制です。相談したい場合は、担任の先生、または養護教諭の福知先生、または
教育相談係の田口先生にお声かけて下さい。