

スクールカウンセラー^{たよ}便り



第1号
令和2年5月

はじめまして。今年度より北中学校のスクールカウンセラーをさせていただきます。ト部望友と申します。毎週月曜日に相談をお受けしています。よろしくお願ひいたします。

3月より休校が続ぎ、家で過ごしていても緊張した日々が続いていることとおもいます。ストレスという言葉はよく耳にするとおもいますが、まさにストレスの溜まりやすい状況になっているとおもいます。そこでストレスについて、簡単にご説明したいとおもいます。



こころや身体にかかる負担（ストレス）によって起こる歪みのことを言ひます。私たちが人間はストレスによって3つの反応（ストレス反応）が引き起こされます。

- ① 身体的反応：頭痛、肩こり、眠れない、便秘、下痢 など
- ② 心理的反応：イライラ、落ち込み、不安、意欲の低下 など
- ③ 行動の変化：過食、大量の飲酒、喫煙 など

このようにストレスは私たちにいろいろな影響を与えてきますが、適切な対処法を取れば少しずつ楽にすることができます。ここでは3つのRという対処法をお伝えします。



3つのRとは？

① レスト (Rest)：休息、休養、睡眠

読書やゲームをしているとつい集中してしまってもありますが、こまめに休憩を取りましよう。また夜更かしせず早く寝ることも大切です。

② レクリエーション (Recreation)：趣味、娯楽や気晴らし

好きなことをすることはとても大切です。自分が楽しめることを見つけてやってみましょう。

③ リラックス (Relax)：ストレッチ、瞑想や音楽、リラクゼーション

ストレッチのように軽く身体を動かすことは効果的です。またゆったりした音楽を聴く、家族と話す、なども良いと思います。

皆さんそれぞれにあった対処法があると思います。学校が再開し、皆さんにお会いできたときに「こんな対処法したよ！」「こんなことも役立ったよ！」というのがあれば教えてください。皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。



カウンセリングの利用について

場所：カウンセリングルーム 2階にあります

曜日：毎週月曜日（休校中も相談可能ですが、原則電話カウンセリングとなります）

時間：9:30～16:00 まで

予約制になっていますので、相談したいときは担任の先生または教頭先生を通じてお申し込みください。相談内容が外部に漏れることはありませんので、ご安心ください。

