

相談室便り

渋谷区立原宿外苑中学校

スクールカウンセラー
分部・野村
2024年9月発行

特集: ストレスマネジメント

こんにちは、皆さん！9月が始まり、新しい学期がスタートしました。今回は、学校生活や日常生活でよく感じる「ストレス」についてお話しし、その効果的なマネジメント方法をご紹介します。これからの季節、心と体の健康を維持するためにぜひ参考にしてみてください。

1 ストレスの理解とその影響

ストレスとは、身体的または精神的に負担を感じる状態です。学校では宿題や試験、友人関係など、さまざまな要因がストレスの原因になることがあります。適度なストレスは成長の一部ですが、過剰なストレスは健康に悪影響を及ぼすことがあります。以下はストレスが引き起こす可能性のある影響です。

- 身体的症状: 頭痛、腹痛、疲労感
- 精神的症状: 不安、イライラ、集中力の低下、落ち込み、怒り、気分の浮き沈み



2 ストレスのサインに気づく

自分がストレスを感じているサインを知ることは、効果的な対策を取る第一歩です。以下のような変化があれば、ストレスを感じているかもしれません。

- 睡眠の質が悪くなる
- 食欲の変化がある
- 気持ちが常に落ち着かない
- 物事に対する興味を失う



3 ストレスマネジメントの方法

- ここでは、ストレスに対処するためのいくつかの方法をご紹介します。自分に合った方法を試して、心と体のバランスを保ちましょう。
- 深呼吸: ゆっくりと深く息を吸い、吐くことでリラックスできます。
- 瞑想(めいそう): 短時間の瞑想で心を落ち着けることができます。
- 運動: 軽い運動やウォーキングはストレスを減少させる効果があります。
- 休憩を取る: 長時間の勉強や作業の合間に短い休憩を取ることでリフレッシュできます。
- クリエイティブな活動: 音楽や絵画、文章を書くことなど、趣味に時間を使うことで心が落ち着きます。
- 友人との交流: 仲の良い友人と話すことで気分が軽くなります。

4 カウンセリングの活用

もしストレスが自分でコントロールできない場合や、深刻な状態が続く場合は、スクールカウンセラーに相談することも大切です。専門的なサポートを受けることで、適切な対処法や支援を得られます。

まとめ

ストレスは避けられないものですが、適切に管理することで心と体の健康を保つことができます。お勧めの本として、伊藤絵美先生の「セルフケアの工具箱」を紹介します。いろんな対処方法が紹介されていますので、ぜひ読んでみてください。自分に合った方法でリラックスし、充実した学校生活を送ってください。何か話したいことがあれば、いつでも相談室にお越しくださいね。



【生徒の皆さんへ】

カウンセラーに話したい事、相談したいことがあれば、直接カウンセラーに声をかけて予約を取るか、担任または養護の先生に伝えて予約を取ってください。また、予約の無い日は相談室を解放していますので、いつでも立ち寄ってください。

◇場所:3階 相談室(視聴覚室の隣の教室)

◇時間:水曜日、金曜日の 昼休みまたは放課後

【保護者の皆様】

相談室では保護者の皆様の相談もお受けしております。「最近なんだか元気がない」「子ども気持ちがわからない」「反抗期で困る」「ゲームばかりで心配している」など、子育ての悩みなどがあればぜひご連絡ください。勤務日に直接学校にご連絡いただくか、もしくは、担任や養護を通してご予約をお取りください。勤務日に変更もございますので、お問い合わせください。

スクールカウンセラー 分部 あい(水曜勤務)

野村威一郎(金曜勤務)