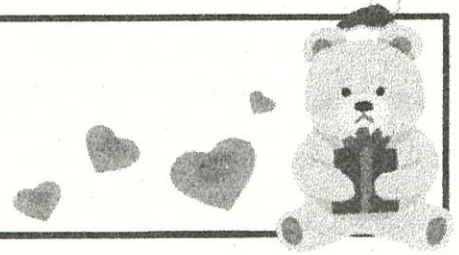


城山中学校

スクールカウンセラー（SC）便り

～ストレス対策編～



こんにちは！スクールカウンセラー（以下SC）の翁川（おいかわ）です。今回のSC便りでは、皆さんもよく耳にするであろう、「ストレス」について紹介します。人間関係、部活、受験など、何かとストレスの溜まるこの時期、皆さんはどのようにストレスに対処していますか？皆さんの日々の生活をより良いものにするため、ストレスについて今一度振り返ってみましょう。

『ストレスとは？』

外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことをストレスと言います。外部からの刺激には、人間関係、不安、天候、病気など、たくさんの種類があります。いつもと違うというだけでも刺激になるので、進学や就職、恋愛成就といった嬉しいことも実はストレスの原因になることがあるのです！

『ストレスを感じていると、こんな変化があるかもしれません…』

- ・体の変化…腹痛、頭痛、眠れない、食欲が増える（減る）
- ・心の変化…イライラする、怒りっぽくなる、元気が出ない
- ・行動の変化…落ち着きがない、よく話すようになる
- ・思考の変化…自分のせいだと思う、自分は何もできないと思う、人や物のせいだと思う

『ストレスを軽減しよう！～セルフケア～』

適度なストレスは生活にハリをもたらしますが、ためすぎてしまうと心や体の不調を引き起こすことがあります。ストレスを軽減するにはたくさんの方法があります。自分に合った方法を試してみましょう！

- ・たくさん寝る ・好きな匂いを嗅ぐ ・推し活
- ・甘いものを食べる ・炭酸を飲む ・お風呂で熱唱する
- ・静かなところで落ち着く ・涼しい（暖かい）ところに行く
- ・ヨガ/ストレッチをする ペットと遊ぶ
- ・友達と話す ・音楽を聴く ・自然を見る などなど…

♪ 筋弛緩法もおすすめ！

※こぶしに思いっきり力を入れて、5秒
数えてから一気に力を抜きます。 ふう～



困ったら誰かに話してみよう！

<カウンセリング室利用のご案内>

SCとお話や相談をしてみたいなと思った方は、担任の先生、教育相談コーディネーターの田中先生、養護教諭の平塚先生、SC翁川に「SCと相談したい」とお伝えください。SCは基本的に月曜日に学校に来る予定です。ご来談お待ちしております。