



早いもので10月に入りましたね。みなさんは、授業や部活動、学校行事などに充実した日々を送っていることと思います。一方で夏の疲れや気温の変化で体調をくずしがちになっている方もいるかもしれません。体調をくずす要因には、《ストレス》が影響している可能性があります。

《ストレス》とは、何かの刺激で自分の心や身体がどうにかしなければならないという状態になっていることをいいます。今回は、《ストレスサイン》と《ストレス対策》についてお話させていただきます。

《ストレスサイン》は大きく3つに分かれます。みなさんのサインはどの面に多いでしょうか？

身体面	感情面	行動面
<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛・腹痛</li> <li>・はき気・下痢</li> <li>・身体が重い</li> <li>・肩こり</li> <li>など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不安・イライラ</li> <li>・やる気がでない</li> <li>・気分が落ち込む</li> <li>など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集中できない</li> <li>・食欲がない</li> <li>・食べすぎ</li> <li>・夜ねむれない</li> <li>・朝起きられない</li> <li>など</li> </ul>

自分の《ストレスサイン》を無視したり、気づかないでいると、いつの間にか動けなくなってしまうこともあります。日頃から自分の《ストレスサイン》を意識してみてください。

### ストレス対策

- ① ストレスを弱める
  - ★ ストレスのある環境を変える
  - ★ ストレスと距離をおく
- ② ストレスの受け止め方を変える
  - ★ 良い面をとらえるようにする
  - ★ 思いこみをしてないかふりかえる
- ③ リラックスする
  - ★ 動いて身体の緊張をほぐす
  - ★ 深呼吸をする
  - ★ 好きな香りを楽しんだり
  - ★ 好きな音楽を聴いたりする
- ④ サポーターを持つ
  - ★ 自分のストレスを友達や家族、先生、スクールカウンセラーなどに話してみる

### 2023年10月・11月のカウンセラー勤務日

10月3日・10日・25日(水)am・31日(火)

11月7日(火)・28日(火)

(9時30分～17時15分)

基本的に火曜日に勤務しています。相談したい時には、担任の先生、担当の平井先生などを通して、もしくは直接天野に伝えてください。

保護者の皆様には、予防的なご相談も含めて、日頃の養育上のお悩みや不安についても専門的な立場から相談に応じます。どうぞ、お気軽にご利用ください。