

スクールカウンセラーだより

令和6年11月8日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
池田 花



日ごとに秋の深まりを感じる季節です。先月の合唱コンクールは、クラス全員の力で作り上げた素晴らしいステージになりましたね。私も久しぶりに音楽に癒される一日を過ごすことができ感謝の気持ちでいっぱいです。一年生のフレッシュな歌声に続いて安定の2年生のハーモニー、そしてさすがのチームワークと感動させる3年生。本番を迎えるまでにはいろいろな葛藤や不安があったと思いますが、あきらめずに乗り越えてきたことが客席にも伝わってきました。残りの半年間も、みんなの力を信じて協力していけるクラス作りができるといいですね。

相談室では、随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話に来てください。予約方法については、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）か相談室前の掲示をご覧ください。



◎2学期の相談室開室予定日 三者面談期間中（11/29・12/3・12/6）も出勤しています。教室での面談後に相談室へ来室していただくこともできます。ぜひ、お待ちしております。※事前の予約をおすすめします。

	11月	12月
池田（火）	5日 19日 26日	3日 10日 17日
千早（金）	1日 8日 22日 29日	6日 13日 20日

◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

今回はストレスについて考えてみよう！

① ストレスとは？

本来、「ストレス」とは風船などを指で押さえたりするときに凹むような力、つまり「圧力」という意味があるのですが、日常的には「ストレスがたまると！」などと悪いことやつらいイメージで使われることが多いですね。でも正確には「外部からの刺激を受けて身体や心がどうにかしなければならぬという状態」をいいます。

② ストレッサーとストレス反応

いろいろな刺激をストレッサー（ストレスの原因）といって、これによって身体や心に変化が起こります。この変化をストレス反応といいます。これら全体のメカニズムのことを「ストレスがある」と呼んでいることになります。ストレスをゼロにすることは難しいですが、上手くつき合っていくことができれば、生活をもっと楽に心地よいものにできるはずです。

＊次のページでは、そのコツについて一緒に考えましょう！

③善玉ストレスと悪玉ストレス

ストレスというと、悪いものばかりのように思いますが、ストレスには良いものと悪いものがあるのを知っていますか？悪玉ストレスとは、身体や心の病気の原因になったり、ふつうの生活ができなくなったりするもののことです。一方、うれしい気分やわくわくする気分になってやる気が起こってくるものは善玉ストレスです。私たちは適度な緊張感があることで、そのストレスを乗り越えようと頑張れたり、やる気を起こさせてくれたりします。善玉ストレスは成長にとって大切なものかもしれません。

しかし、自分のキャパシティを超えるような強いストレスを継続的に受け続けると、それは心身に悪い影響を与える悪玉ストレスになってしまいます。「頑張りすぎていないかな」、「ストレス反応は出ていないかな」、など時々自己チェックしてみましょう！

④ ストレス解消に効果がある4つのRとは？

A: Rest (レスト) 睡眠・食事や休養で疲れをとること

B: Relaxation (リラクゼーション) 深呼吸や運動などで心身の緊張をほぐす

C: Recreation (レクリエーション) 遊びや楽しいことで気分転換をする

D: Retreat (リトリート) 旅行やコンサートなどストレスの原因の場所を離れる。

*今すぐに実行がむずかしくても、イメージするだけでも少しだけ楽になりますよ。

⑤ ストレスコーピング（ストレスを軽くする対処法）

私たちはストレスラーやストレス反応をなんとかしようと行動を起こします。その行動をコーピング（対処）といって、効果的なものとそうでないものがあります。

*例えば、「やろうと思っていたのに勉強しなさいと言われたとき」のコーピングとして

① 深呼吸した・無視した・きちんと説明した・水を飲みに行った

② 文句を言った・物に八つ当たりした・やる気をなくした

などが考えられますが、良くないコーピングは新たなストレスにつながる場合があります。

ストレスを軽くするために、場面や自分にあった効果的なコーピングを見つけましょう！

⑥ 効果的なストレスコーピングの例

① ひとりで解決しようとせずに、家族や先生・友だちに相談してみる。

すぐに解決法をもらえなくても、だれかに聞いてもらうだけでも不安が解消されてストレスに向き合う勇気が出てきます。

② セルフモニタリングをしてみる

自分の今の状況を時々書き出してみる。きちんとした文章でなくてなぐり書きでも大丈夫自分を少しだけ客観的にみることができるようになります。

③ ストレスの原因を「自分で解決できること」と「自分の力ではどうにもできないこと」に分けて考える。自分が関われないようなことについてはあきらめる。

④ ストレスラーに対する受け止め方・とらえ方を変える。⇒とても大切！

同じ出来事でも、ひとによってとらえ方が違うのでその評価もちがってきます。

自分のとらえ方のくせを改善しましょう。（詳細は次回のお便りでお話します）