スクールカウンセラーだより

令和８年１１月６日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早　寿里
小島　裕貴



朝晩の寒さや木々の葉の色づきで秋の深まりを感じる季節です。先月の合唱コンクールではクラス全員がひとつの目標に向かって頑張りましたね。その経験はこれからの学校生活の中で、仲間としてのきずなや信頼感をもたらしてくれるでしょう。誰かが元気ないときや不安そうなとき、「大丈夫？」とそっと声をかけてあげられるようなクラスを目指していきましょう。

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。気軽に話をしに来てください。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。

※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞くか、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎２学期の相談室開室予定日（基本的に、小島が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	１１月	１２月
小島（火）	10日　17日　24日	1日　8日　15日　22日
千早（金）	6日　20日　27日	4日　11日　18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〕

メンタルヘルスのミニ知識―ストレスが与える身体への影響とは

私たちは日常生活でいろいろなストレス（刺激→反応）を経験しますね。適度なストレスは勉強や活動への取り組みに「やる気」や「集中力」を与えてくれますが、時には次のように身体へのサインとなって表れることもあります。次の症状と対処方法を知っておくと安心です。

①呼吸が速くなる―ストレスを感じると酸素を取り込むために呼吸数が増えます。正常な肺の機能なので、そのままゆっくりと深い呼吸をしましょう。同じように心臓の鼓動も少し速くなります。緊張場面ではあらかじめ深呼吸を数回しておくと落ち着きます（4 秒鼻から吸って８秒かけてゆっくりと口から吐く）

②お腹が痛くなる、吐き気が起こる―ストレスを感じると、「何とかしなくては！」と脳が身体に警告をだします。身体のエネルギーは限られているので、ストレスへの準備や闘いのためにすべてのエネルギーを向けようとします。そのために最重要ではない消化機能の「ストップ」ボタンを一時的に押すと言われています。ストレスの原因がなくなると症状が消えるようであれば心配ないですが、長く続くようであれば医療機関に相談しましょう。冷たい飲み物より暖かい飲み物をとって安静にして過ごしましょう。

③筋肉の動きに異変が起こる―ストレスを感じるとき、じっとしていようと思っても身体が震えたり、逆に固まって身動きがしにくくなったりしたことはありませんか？手の平や足首など少しでも動かしやすい部分を少しずつ動かす、深呼吸をゆっくり続けることで緊張が解けていくのを待ちましょう。