

# スクールカウンセラーだより 令和4年2月



清瀬中学校 スクールカウンセラー  
(木曜日勤務 1、3年生担当)  
(金曜日勤務 2年生、1組担当)

皆さん、こんにちは。寒い日々が続きますが、体調はいかがですか。オンライン授業では、いつもと違う環境での学習に困難やストレスを感じることもあったかもしれませんね。登校が再開しましたが、まだ感染状況は続いています。制限の多い生活ですが、感染対策をしつつ、小さな楽しみを見つけながら過ごしていきたいですね。

## ストレスについて

受検や試験勉強で不安やストレスを感じている人も多いと思います。コロナ禍における生活、勉強、友達関係、家族との関係などにおいて、ストレスは誰もが感じるものです。前回に続き、そうしたストレスと上手く付き合う方法を紹介します。

前回紹介した通り、ストレスは、私たちに降りかかってくる刺激である「ストレッサー」と、それによって心や身体におこる変化である「ストレス反応」に分けられます。

ストレス反応には、様々な種類があり、例えば以下のようなものがあります。ストレスを感じた時に、自分に当てはまるものはありますか？

### 気分や感情に表れるストレス反応



悲しい つらい イライラする うれしい むかつく ソワソワする

残念 おもしろい さみしい ゆうつ ショック こわい

びっくりする 不思議 ショック うざい あきらめ 気がかり

落ち着かない 緊張 ワクワクする 不安 心配 罪悪感

ネガティブなものだけでなく、「うれしい」「ワクワクする」といったポジティブな反応もあります。

### 身体に表れるストレス反応



疲れる 胸がドキドキする お腹が痛い 頭が痛い 眠れない 汗が出る

お腹の調子が悪い 集中できない 肩がこる 眠い 吐き気がする

頭がボーッとする 息が苦しい 手足が震える 食欲がない 肌が荒れる

## ストレスから自分を助ける方法

自分のストレス反応がどのように出ているかに気付くことが、まず大切です。ストレス反応に気付いたら、ストレスから自分を助けてあげましょう。ストレス反応への様々な対処方法のことを、“コーピング”といいます。



### ストレスコーピングの例

- ストレス反応を書き出す
- ストレス反応を誰かに伝える
- 誰かに相談し、サポートを求める
- 問題を解決するためにできそうなことを書き出す
- 深呼吸する
- ぐっすり寝る
- 「頑張っていてえらい！」と自分をほめる
- 食べ物を味わって食べる
- お気に入りの音楽を聞く
- 歌う
- 絵を描く
- 体を動かす
- 空を見る
- ほしいプレゼントをイメージする
- ティッシュやチラシを細かくちぎる
- 悲しいマンガを読んで泣いてみる
- 面白いマンガを読んでグラグラ笑ってみる
- 他の人のコーピングを聞く
- 将来の計画を立てる（10年後、5年後、1年後、1か月後、明日にどうなっていたいか）



これらはほんの一例です。自分に合ったストレスコーピングを見つけましょう。

（伊藤絵美著『イラスト版 子どものストレスマネジメント』より）

## 相談の申し込み方

### <スクールカウンセラーの相談日>

（1年生、3年生担当）…基本的に木曜日

2月24日（木） 3月3日（木）、10日（木）、17日（木）

（2年生、1組担当）…基本的に金曜日

2月25日（金） 3月4日（金）、14日（金）



### 生徒の皆さんへ

困ったことがあったら気軽に相談に来てください。悩みを整理したり、一緒に考えたりします。

\* 相談の時間：担当のスクールカウンセラーが学校に来る日の昼休み・放課後

\* 相談の場所：2階相談室

\* 相談のしかた：担任の先生や学年の先生、保健室の先生、またはスクールカウンセラーに直接「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

### 保護者の皆様へ

感染対策をしながら来所による相談、または電話相談を受け付けております。相談を希望される方は、直通電話にご連絡ください。カウンセラー不在の際は学校代表電話（042-493-6311）にご連絡ください。スクールカウンセラーの勤務日以外は、担任、学年の先生、もしくは副校長先生にお伝えください。