

平成29年5月24日



スクールカウンセラー

SCだより 5月号

広島県立 三原東高等学校
スクールカウンセラー 水野啓子

皆さん、初めまして。今年度から三原東高校に来ている、スクールカウンセラーの水野啓子といたします。よろしくお願ひします。スクールカウンセラーだよりを通じて、皆さんが学校生活を快適に送る情報を伝えていきたいと思ひます。今回のスクールカウンセラーだよりでは、ストレスについてお話しします。

★ ストレスはどこからくる？

ストレスの原因は、大きく2つに分類できます。

- ① 内的ストレス…皆さんのこころ、体から来るストレスのことを言ひます。
悩み、怒りや悲しみの感情、病気など
- ② 外的ストレス…皆さんの周りの環境から与えられるストレスのことを言ひます。
気候、騒音、紫外線、花粉など



★ ストレスが溜まるとどうなる？

ストレスが溜まると、体調が悪くなったり、憂うつになったり、イライラしたりします。周囲の人たちにイライラをぶつけてしまったことはないでしょうか？眠れない、やる気が出ない、集中できない。色々なことが起こってきます。

★ ストレスへの対処法は？

自分のストレス解消法を知ろう

楽しいこと、好きなことをなるべくたくさん見つけましょう。
音楽を聴く・甘いものを食べる・寝る・お喋りする・運動する・歌う 等々

ストレスが溜まった時の症状を知っておこう

ストレスが溜まって疲れると、皆さんはどのような症状が出ますか？
いつもの症状が出たら「あ、疲れてるな！」と気づき、意識して休憩できるようにしましょう。

今日あったこと、思ったことを話してみよう

友達や家族、先生、周りの人にいろいろ話してみましよう。もちろん、スクールカウンセラーに話してもらうのも大歓迎です！話すのが恥ずかしい場合は、日記やメモに書いてみるでもいいですね。

ストレスと聞くと悪いイメージがあるかもしれませんが、多少のストレスは生活に必要なと言われていひます。実は、嬉しいことや楽しいこともストレスになっています。ですから、ストレスが全くない生活を送ることはできません。ストレスがあつてこそ、生活にメリハリがつきます。ストレスを全て消してしまふのではなく、上手に付き合つていけたらいいですね。