

カウンセラー室だより



皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの加藤です。新学期が始まって早いもので1ヶ月が経ちましたね。1年生のみなさんは初めての高校生活には慣れてきましたでしょうか？

今月のカウンセラー室だよりでは、「ストレスのサイン」について紹介します。振り返ると、新学期が始まってから知らず知らずのうち疲れが溜まっていることもあるかと思います。たまには自分自身の心身の調子にも目を向けてみましょう。

■ストレスのサイン

気づきにくい場合もありますが、ストレスが溜まりすぎてしまうと、こころと身体、それぞれにサインが見受けられます。

【こころのサイン（例）】

- ・不安や緊張が高まり、イライラしやすくなる、怒りっぽくなる。
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする。
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる。・・・など

【身体のサイン（例）】

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
- ・寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目が覚める。
- ・食欲がなくなって食べられなくなる、逆に食べすぎてしまう。
- ・下痢をする、便秘しやすくなる。
- ・めまいや耳鳴りがする。・・・など

⇒こころと身体のサインにまず気づくことが大切です。

そして、たまには意識してゆっくり休むことや、誰かに話す、自分なりの気分転換をすること…そうするなかでこころも身体も軽くなるような実感があるようでしたら、今、抱えているストレスは自分でコントロールできる範囲といえるでしょう。

しかし、思うように調子が優れないことが続くときには、自分一人だけで抱え込まずに今の不調や気持ちを、自分にとって話せる人には話してみましょう。

一人で抱え込みすぎないことが大切です。

～参考文献～

厚生労働省. “こころもメンテしよう”. 若者を支えるメンタルヘルスサイト.

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>



～カウンセラー室からのご案内～

■カウンセラー室の開室について

基本的に木曜日・金曜日、9時～開室です。

場所は 1 階保健室向かい側の部屋になります。

■相談の予約について

・生徒さん：木・金曜日は直接カウンセラー室に来て予約を取ることもできます。木・金曜日以外は保健室で予約表を管理しています。保健室にて予約を取るか、担任の先生に予約をお願いしてください。

・保護者の方：学校の保健室宛てにお電話していただき、ご予約をお願いします。

■時間帯について

・生徒さん：基本的には授業を優先していただき、昼休みか放課後にお話を聞かせていただきます。

・保護者の方：基本的に 1 枠 50 分、時間割の時刻に沿って相談をお受けする予定ですが、ご都合に合わせて対応させていただきます。

～5・6月のカウンセラー室 開室予定日～

【5月】

11日（木）、12日（金）、18日（木）、19日（金）、
25日（木）、26日（金）

【6月】

2日（金）、9日（金）、15日（木）、16日（金）、22日（木）、
29日（木）、30日（金）

※1日（木）遠足行事のため閉室とさせていただきます。

8日（木）都合により閉室とさせていただきます。

23日（金）文化発表会のため閉室とさせていただきます。

