

# スクールカウンセラー便り

スクールカウンセラー：井開小緒利（公認心理師）

2学期も1ヶ月が過ぎ、授業や部活動などに充実した日々を送っていることと思います。一方で夏の疲れや寒暖の差で生活リズムが乱れ、なんとなく調子が悪いと感じる方もいるかもしれません。不調の要因には、ストレスが影響している可能性があります。今回は、ストレスのサインについてお話したいと思います。

## 《 3つのストレスサイン 》

ストレスサインは大きく下記の3つに分かれます。皆さんのサインはどの面に多いでしょうか？

### 身体面

- 頭痛
  - 腹痛、吐き気
  - 身体が重い
  - だるい
- 等

### 行動面

- 不眠 or 寝過ぎる
  - 落ち着かない
  - 過食 or 食欲不振
  - だるい
- 等

### 感情面

- イライラする
  - 不安
  - やる気が出ない
  - 気分が落ち込む
- 等

たくさん該当する方や、偏りがある方、または「これストレス症状だったの？」と気付かれる方もいるかもしれませんね。

自分のストレスサインに気付かないでいると、心の調子を崩しているのに、そのまま「いけるはず」と頑張り続けてしまうことがあります。サインを知っておくことは早期に対処できますし、また家族や先生、友達に伝えることで、もう一つの目（サインを見逃さない手助け）となり、よりサインに敏感になることができます。

サインに気付いたら、意識的にゆっくり休んだり、自身に優しい対処を行ってみましょう。音楽を聴いたり、好きなものを食べたり、話して楽しい人と会話をしたりなど。

ただ、ストレスが多く、気分転換を行うエネルギーがない場合もあります。そういう時は、スクールカウンセリングをご活用ください。専門家に話すことで、自身の感情や状態に気付くことがあります。自身のことがわかると少しほっとできますよ。

## 《10月11月来校日》

- 10月 13日(水) 10:30~17:30 (終了)
- 10月 27日(水) 10:30~17:30
- 11月 10日(水) 10:30~17:30
- 11月 24日(水) 10:30~17:30

スクールカウンセリングを希望される方は、担任の先生にお声掛けいただき、お申し込みください。1回だけでも大丈夫です。お待ちしております。