



# 心の相談室だより

弥富北中学校 2019年度 第4号



みなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの矢野加奈（やのかな）です。

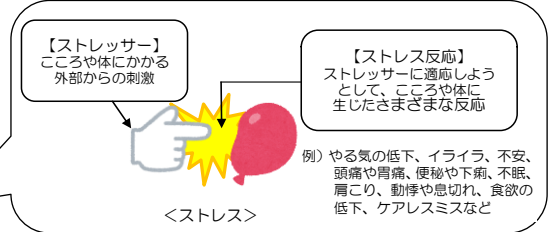
寒さが厳しくなってきましたね。私は、日に日に朝、布団から出るのがつらくなってきています。

今回は、前回に引き続き、ストレスのお話をします。

## <ストレスの話 Part2>

Part1ではストレスの仕組みについてお話ししました。

今回は、前回出てきたストレッサーについてお話しします。



ストレッサーを言い換えると、ストレスを引き起こす“心や体にかかる外部からの刺激”になります。そう聞くと、どんなことをイメージしますか？

なんだかネガティブな感じを想像する人が多いのではないのでしょうか？

実はネガティブな出来事だけじゃないんです！

下に生活の中での出来事（ライフイベント）におけるストレスの大きさ（ストレス値）を表にまとめたものを載せます。この表を見ると実は、「結婚」「妊娠」など、一見するとネガティブではなさそうな出来事にもストレス値が大きいものがあります。生活の中で大きな変化があると体だけでなく、心にも負担がかかる可能性があるようです。表の中では低めですが「休暇」「クリスマス」などもランクインしています。必ずしも全員に当てはまるとは言えませんが、もしかすると、気づかないうちにストレスをため込んでいる人もいるかもしれません。

何か心配なことがあれば、ぜひスクールカウンセラーや専門家に相談してみてください。

## ライフイベントのストレス度(Holmes)

順位	出来事	ストレス値	順位	出来事	ストレス値	順位	出来事	ストレス値	順位	出来事	ストレス値
1	配偶者の死	100	12	妊娠	40	23	息子や娘が家を離れる	29	34	レクリエーションの変化	19
2	離婚	73	13	性的障害	39	24	姻戚とのトラブル	29	35	教会活動の変化	19
3	夫婦別居生活	65	14	新たな家族が増える	39	25	個人的な輝かしい成功	28	36	社会活動の変化	18
4	拘置や刑務所入り	63	15	職業上の再適応	39	26	妻の就職や離婚	26	37	借金	17
5	肉親の死	63	16	経済状態の変化	38	27	就学・卒業・退学	26	38	睡眠習慣の変化	16
6	けがや病気	53	17	親友の死	37	28	生活条件の変化	25	39	親戚づき合いの回数の変化	15
7	結婚	50	18	転職	36	29	個人的な習慣の変更	24	40	食習慣の変化	15
8	解雇	47	19	配偶者との口論の回数の変化	35	30	姻戚とのトラブル	21	41	休暇	13
9	夫婦の和解調停	45	20	高額な借金	31	31	仕事時間や条件の変化	20	42	クリスマス	12
10	退職	45	21	担保などの損失	30	32	住居の変更	20	43	ささいな違法行為	11
11	家族の病気	44	22	仕事上の責任の変化	29	33	学校をかわる	20			

## 心の相談室について

- ◆弥北中では、みなさんの学校生活をサポートするために、心の相談室を利用することができます。
- ◆みなさんが日ごろ困っていることや悩んでいることについて、スクールカウンセラーがお話を聞いて、それについて2人で考えるところです。
- ◆カウンセリングは、相談者とカウンセラーが一緒につくり上げていくもので、カウンセラーがアドバイスするとは、限りません。自分の気持ちを振り返ったり、整理したりして、いろんなことを一緒に考えていきましょう。
- ◆お話しする内容は、友達のこと、家族のこと、勉強・進路・将来のこと、自分自身のことなど…何でも大丈夫です。身近な人にはちょっと話しにくいようなとき、気軽に利用してくださいね。

場 所： 1F こころの相談室

開室時間： 11：00～17：00

開室曜日： 水曜日（時々変わります。以下の来校日を参照してください）

予約方法： 担任の先生、保健室の先生、もしくは直接カウンセラーに声をかけてください。

ひとりひとりのお話をしっかり聴きたいので、基本的には予約制になっています。

※ 今月・来月・再来月の来校日      の日は、曜日が違いますので、ご注意ください。

<b>12月</b>	4 (水)	11 (水)	18 (水)	
<b>1月</b>	8 (水)	17 (金)	22 (水)	29 (水)
<b>2月</b>	5 (水)	12 (水)	19 (水)	26 (水)



保護者のみなさまへ

お子さまのことで気になること、困っていることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

予約方法：担任の先生にお話頂くか、お電話でお申し込みください。

(弥富北中学校：0567 - 65 - 4151)