2023. 10

心の相談室だより

弥富北中学校　令和５年度　第３号

はじめまして。木曜日に勤務をしています、スクールカウンセラーの青木真奈美（あおきまなみ）です。

二学期が始まって、早１か月が経ちましたね。暦の上ではすでに秋に入っていますが、今年の夏も暑くて、今もその疲れを持ち越している人がたくさんいるのではないでしょうか。

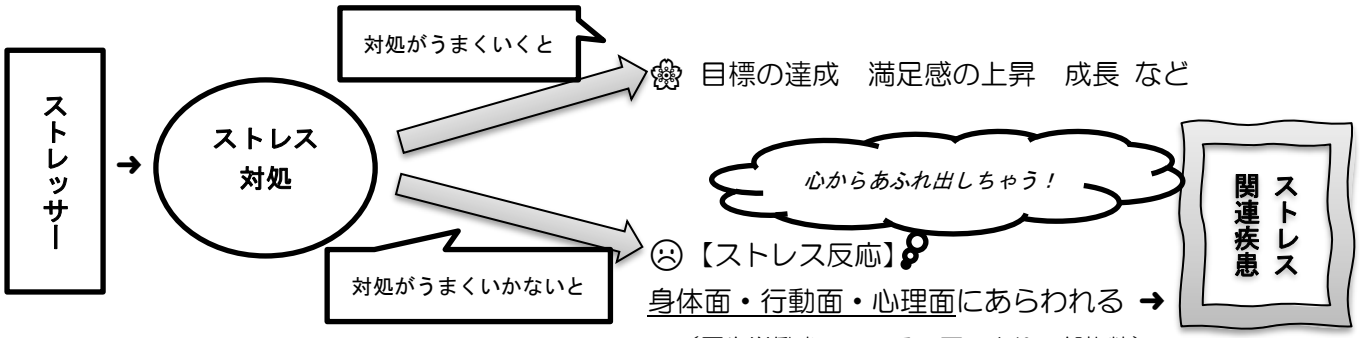
【ストレスケア】について

○　そもそも【ストレス】とは？

なんと、もともとは『物理学の用語』です！

物体の外側からかけられた圧力によって、ゆがみが生じた状態を言います。

➡　**医学や心理学の領域では、心と身体にかかる外部からの刺激を『ストレッサー』と言い、ストレッサーに適応しようとして、心や身体に生じた様々な反応を『ストレス反応』と言います。**



（厚生労働省　こころの耳　より一部抜粋）

○　例えば、最近こういうことが続いていませんか…？

- 身体に現れる反応：①ねむりの問題（なかなか寝付けない、夜中に何度も目を覚ます、熟睡感がない）
  ②ごはんの問題（あまり食べる気がしない or 食べ過ぎる、おいしいと思えない）
  ③その他の問題（頭痛、腹痛、吐き気、便の調子が悪い、息苦しい気がする）
- 行動に現れる反応：①落ち着きがない、怒りっぽくなる（興奮しやすい、物を壊すようになった）
  ②子ども返り（大人にくっつきたがる、聞き分けが悪くなる）
  ③ひきこもる（外出が減る、学校に行きたがらなくなる）
- 心に現れる反応：①不安な気持ち· こわくなる(びくびくする、自分を責める、一人でいるのがこわい)
  ②イライラする(ちょっとしたことでイライラ、常に何かしなきゃと思ってしまう)
  ③落ち込み(好きなこともやりたいと思わなくなる場合は要注意)or 何も感じない

○　ストレスを感じたとき、どう扱ったらいい？

ストレス反応自体は、ショックな出来事を受けたときの、当たり前の反応です

☆　生活リズムを整えましょう。（ここ、案外軽視している人が多いのでは…？生活リズムを整えることで、もともと持っている力が発揮しやすくなりますよ☺ ）

☆　夢中になれることやリラックスできることなど、自分が少しでも元気になれそうなことを楽しみましょう。また、眠れない場合は、横になるだけでも身体を休めることにつながります。

☆「もっと頑張れ」「忘れなさい」など、むやみな叱咤激励は逆効果です。ストレス反応が長引きます。

☆　ホッと安心する、みんなで笑える時間や場所があると、心が解放されて元気がチャージされます。

☆　安心できる相手や場所を選んで、気持ちを表すことをためらわないでくださいね。

☆　もし症状（特に不眠・食欲不振）が２週間～1 か月以上続く場合は、医療機関への相談も検討しましょう。

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などについて、スクールカウンセラーがお話を聴き、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。
◆相談に来た人とカウンセラーとの関係を大切にしたいので、担当制になります。カウンセラーは複数人いますが、基本的に、１人のカウンセラーが担当してお話を聴いていきます。
◆お話する内容は、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な、と思ったときなど、気軽に利用してくださいね。

場　　所：　１Ｆ 心の相談室
開室時間：　１０：００～１６：００
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、原則として予約制になっています。
開室日　：　月曜日（矢野）・火曜日（梶川）・水曜日（矢野）・木曜日（青木）・金曜日（梅山）
　　下のカレンダーの「色が塗ってある日」がカウンセラーの来校日です。

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

※このお便りは、HP にも掲載しているので、
必要な時はそちらもご確認ください。

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）