

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

## 今月のテーマ：「ストレスの正体に気づく」

新学期も半分を過ぎましたね。そろそろ学校生活の疲れもたまってくるころでしょうか。梅雨が近づいてお天気もイマイチ、「気分がすっきりしないな」と感じている人もいるかもしれません。今回は、ストレスにどう向き合うかについてお話をしたいと思います。

私たちが毎日の生活を過ごしている中で起こるいろいろなこと、天候や気温の変化、学校や社会生活で起こる様々なできごとなどは、すべて一つ一つが「刺激」として、私たちの心身に影響を与える可能性があります。

例えば「急に雨が降ってきた」「配信を観たいのに Wi-Fi の調子が悪い」などの突発的な出来事は、私たちを困らせたり、イライラさせたりしますよね。「友達とけんかした」「提出物ができていない」など人間関係や学習に関してのことや、「お小遣いを使いすぎた」「片付けできなく部屋が散らかっている」というような、自分が原因になっていることでも、気分が沈んだり、嫌な気持ちになったりします。社会のこと、例えば今起こっている戦争のニュースなどに気持ちを揺らされると感じている人も多いでしょう。

このような、気分や体調にネガティブな変化を起こす刺激のことを「ストレッサー」と呼びますが、これがいわゆる「ストレスのもと」です。

例に挙げたように、小さなものから大きなものまで、私たちの生活はたくさんのストレッサーであふれています。生きている限り、私たちはストレスとお別れすることはできません。

しかし、それを減らしたり、すこし軽くしたりすることはできます。

大事なことは、ストレスを無理になくそうとするのではなく、「今の自分はこの変化にイライラしている」「これがしんどいんだな」など、現在の自分のとっての刺激、ストレッサーが何なのか、それによって自分がどう感じているのかに目を向けることです。

そうして、今の自分の状態を外側から眺めてみるのが、ストレッサーから距離を取る方法を見つけたり、自分をうまくケアする方法を考えたりすることにつながっていきます。

ストレスとうまくつき合いながら、毎日の生活を楽しんでいけるといいですね。

### 相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時30分

相談の予約をしたい場合は、スクールカウンセラーか担任の先生などに希望時間を伝えてください。＊昼休みは相談室を開放する予定です。



### ♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでも かまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。