

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

6月に入り、暑さもすでに厳しくなってきました。今年は早くも台風到来、まったく落ち着いた気候が続いています。湿度も気温も高く、「身体も気分もすっきりしない」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したいと思います。

今月のテーマ：「ストレスの正体に気づく」

私たちの日々の生活に起こるすべてのこと、天候や気温の変化、学校や日常のできごとなどは、すべては「刺激」となって、私たちの心身に影響を与えます。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にはイライラしますよね。「友達とけんかした」「提出物が多い」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」「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。

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。これがいわゆる「ストレスのもと」です。ネガティブなストレス、でも私たちはそれとお別れすることはできません。上に挙げたように、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るからです。しかし、ストレッサーの受け止め方を変えたり、それが引き起こすストレスを軽くしたりすることはできます。

大事なことは、「なんだかストレス!」「もやもやする」と感じたとき、まずストレッサーが何かを探ること、そして自分がそれをどう感じているのかに目を向けてみることです。

「急に予定が変わったからイライラしているのかな」「友達のあの言葉でもやもやした気分になっている」など、今の自分の状態を外側から眺めてみることができるといいですね。その上で、「予定変更は、自分のペースを乱されるからイライラするんだ」「自分でもダメだ」と思っているところを、友達に言われてもやもやした」などの分析ができれば素晴らしい。

この段階を踏めれば、もうストレスに振り回されることはありません。ストレスを無理に無くそうとするのではなく、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と、ストレスとうまくつき合っていきましょう。

相談室開室 毎週水曜日 9時30分～17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。

* 昼休みや放課後は相談室を開放する予定です（予約があれば優先）

♪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。

