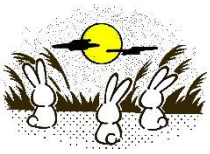

スクールカウンセラーだより ２０２０

七尾市立七尾東部中学校　　９月

今こそ、適切なストレス対策を意識し、実行する時です！

秋の気配はあるものの、まだまだ残暑が厳しく感じられます。今年は、新型コロナの影響で、地域や学校、家庭でも、恒例行事等が中止となったり、簡略化されたりと例年にない動きが続いています。このような状況下では、適切なストレス対策がとられなければ、慢性的にストレスがたまりがちで、ストレス反応として心身や行動の不調となって現れやすくなります。

そこで、今回は、不調として現れるストレス反応のチェック（裏面）と適切なストレス対策について紹介します。

不調として現れるストレス反応の例

適切なストレス対策について

ポイント１　ストレスをなくしたり、弱くしたりする。

★ストレスのある環境を変える。
★ストレスと距離をおく。
★気持ちや考えを表現したり、伝えたりする。

ポイント２　ストレスの受け止め方を変える。

★良い面をとらえるようにする。
★思いこみをしていないかをふりかえる。

ポイント３　リラックスする。

★イスに座ったり、ゆったり寝そべってみたりなど、身体の緊張をほぐす練習をする。
★腹式呼吸や瞑想（めいそう）をする。
★好きな香りを楽しんだり、静かな音楽を聴いたりする。

ポイント４　身体の興奮を発散する。

★自分の好きなスポーツをして身体を動かし、ストレスの影響を受けにくい身体を作る。

ポイント５　サポーターをもつ。

★自分のストレスを分かってもらえるだけで、気持ちが楽になります。友だちやおうちの方、先生に話してみる。また、適切なストレス対策の具体的な方法をスクールカウンセラーに教えてもらうこともありですね。

9月の在校予定：　＊予約を受けて面談しています。
☆毎週火曜日　午前9時～12時　　☆第2･4金曜日　午後1時～5時

ストレスとは・・・

何かの刺激（ストレッサー）で自分の体や心が、どうにかしなければならないという状態になっていること。ストレッサーを「つらい」「いやだ」と思っても「うれしい」「わくわくする」と思っても、ストレス反応はおこります。

刺激：ストレッサー		ストレス反応
暑い	→	汗をかく
まぶしい	→	目を細める
おなかがすいた	→	何か食べる
ほめられた	→	うれしくなる
しかられた	→	腹がたつ

心あたりはありませんか？

適度なストレスは生活にハリをあたえ、やる気を起こさせたりしますが、ストレスをため込んでしまうと、心や体・行動に悪影響を及ぼします。以下に、ストレスによる悪影響の例をあげました。

心への悪影響

集中できなくなる
緊張し、落ち着かない
イライラする
考えがまとまらない
気分が暗くなる
不安になる　　など

体への悪影響

頭痛、過呼吸
疲れがとれない
かぜをひきやすくなる
病気が治りにくくなる
胃かいよう
円形脱毛症　　など

行動への悪影響

キレる、いじめる
ひきこもる、遊びまわる
どうでもよくなり、
何もしなくなる
ゲームにのめりこむ
シンナー、タバコ、お酒　　など

ストレスをためていませんか？　～ストレス反応を測ってみよう～

引用文献：『ストレスマネジメントワークブック』ストレスマネジメント教育実践研究会　編　東山書房　２００２

次の症状がこの半年の間にどの程度あったか、あてはまる数字に○をつけ、1～15 番の合計点を出しましょう。

	ストレス尺度	いつもある	1日に何度かある	1週間に何度かある	1ヶ月に何度かある	ほとんどない
1	とても疲れている	5	4	3	2	1
2	頭痛がする	5	4	3	2	1
3	首すじや肩がこる	5	4	3	2	1
4	体が緊張している	5	4	3	2	1
5	胸が痛む	5	4	3	2	1
6	物事に集中できない	5	4	3	2	1
7	眠れない	5	4	3	2	1
8	気分が暗い	5	4	3	2	1
9	胃腸の具合が悪い	5	4	3	2	1
10	食べすぎた・飲みすぎた	5	4	3	2	1
11	家に帰ってもゆううつ	5	4	3	2	1
12	おこりっぽくなる	5	4	3	2	1
13	イライラする	5	4	3	2	1
14	小さな音にもビックリする	5	4	3	2	1
15	キレた	5	4	3	2	1

★判定！ストレスのたまり具合は・・・

合計

＿＿＿＿＿点

⇨

男子

18 点以下：少ない
19～41 点：ふつう
42 点以上：多い

女子

20 点以下：少ない
21～41 点：ふつう
42 点以上：多い