

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

10月

木々が色づき、秋が深まりゆくのを感じます。ところで、私たちは、毎日の生活を通して大なり小なりのストレスを感じています。そうして、それらのストレスに対しては、自覚して対策をとっていることもあれば、うまく対策がとれないでいることもあります。また、ストレスと気づかずにつらい思いをしていたり、体や行動の不調となっていたりすることもあります。先月は、適切なストレス対策について取り上げました。今回は、どのようなできごとがストレスとなるのかについて、ご紹介します。

ストレスへの気づき ～ストレスとなるできごと～

ストレスのもとになるできごとの一部を下表にあげてみました。これらは、人生において出会うかもしれないできごとで、ストレスの度合いが一般的に強いものです。この半年の間で、体験していたものにチェックしてみましょう。*なお、ストレスとなる出来事には良いものもあります。



☐ 家や住む環境が変わった	☐ 塾や習い事をやめた
☐ 身近な人にひどくしかられた	☐ 人から物やお金を借りた
☐ 起きる・寝る時間が大きく変化した	☐ 人に物やお金を貸した
☐ 塾や習い事の時間や回数が増えた	☐ 学校の決まり事を守らなかった
☐ 食事の時間が大きく変化した	☐ 部活動や委員会活動が変わった
☐ 家族が病気や事故で入院した	☐ 親友とけんかして別れた
☐ 試験でとても悪い成績をとった	☐ 家族と離れて生活した
☐ 進路でなやんだ	☐ 生活の仕方が変わった
☐ 性のことでなやんだ	☐ デートをするようになった
☐ 異性の好きな人がいる	☐ 家族の数が減った
☐ 家族や親せきの人が亡くなった	☐ 家族の数が増えた
☐ 同級生とトラブルがあった	☐ 異性の友だちと別れた
☐ 転校した	☐ 学校でトラブルがあった
☐ お家の収入が減った	☐ 責任を感じるがあった
☐ 大きなケガや病気をした	☐ 自分の性格が変わった

チェックした数が多いほど、ストレスが起こりやすくなります。



参考文献：『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

10月の在校予定：*予約を受けて面談しています。

火曜日：6・13・20・27日 午前9時～12時 金曜日：9・16・23・30日 午後1時～5時