

スクールカウンセラーだより

2022



七尾市立七尾東部中学校

11月号

朝夕が、めっきり冷え込み、紅葉が鮮やかな時節となりました。
今回は、しなやかな心を育むために、ストレス対策について紹介します。

ストレスを上手に発散しよう *裏面にストレスチェックあり



腹が立ってどうにも気持ちが静まらないとき、何かをたいたり、
けとばしたりすると、ちょっとだけ気持ちが収まる場合があります。

でも、大事な物をこわしてしまったり大変！けがをしてしまったりもっと大変！
ましてや、人をたたいてしまえば自分だけの問題ではすまされなくなります。そう
なるとよけいにストレスがたまります。

かっとしたり、いらいらしたときのために、覚えておく三つの約束

- ① 人を傷つけないこと
- ② 自分を傷つけないこと
- ③ 大事なものをこわさないこと



*ストレスがある状態は、腹が立っている場合ばかりではありません。悲しかったり、
不安であったり場合もあります。また、落ちこんだり、眠れなかったりします。

上の三つの約束に気をつけて場合ごとの自分のストレス発散方法を書き出してみましょう。

●腹が立ったとき

●悲しいとき

●不安なとき

来校予定

11月：1日（火）、8日（火）、11日（金）、15日（火）、18日（金）
22日（火）、25日（金）、29日（火）

*午後1時半

12月：2日（金）、6日（火）、9日（金）、13日（火）、16日（金）
20日（火）

～4時半

私たちは毎日の生活を通して、何らかのストレスを感じているものです。みなさんと話をしていると、「ストレスや～」という言葉をよく耳にします。ところで、普段よく言葉にするストレスとは、どういうものか知っていますか？

ストレスとは・・・

何かの刺激(ストレス)で自分の体や心が、どうかしなければならぬという状態になっていること。ストレスを「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、ストレス反応は起こります。

刺激：ストレス

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

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



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～

次の症状がこの1ヶ月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