



## 相談室だより №.2

2022.6

こんにちは。スクールカウンセラーの横田です。だんだん暑く、ムシムシするようになってきましたね。梅雨も近いのかもしれませんが。

ジメジメ、ムシムシする季節はストレスがたまりやすいです。・・・と、私たちがよく使う「ストレス」という言葉。ストレスって何でしょうか？考えたことはありますか？

今回は、「**ストレス**」について書いてみようと思います。

### ストレスってなんだろう？

「ストレスがたまる」「ストレスになる」・・・「ストレス」ってよく使う言葉ですね。

「ストレス」は、「**変化することそのもの**」です。

その変化を生じさせるもの（ストレスの原因）を「**ストレッサー**」と言います。

「ストレッサー」によって身体やこころに起こる変化を「**ストレス反応**」と言います。

私たちがよく使う「ストレス」とは、「**ストレッサー**」+「**ストレス反応**」のことなのです。



#### ストレッサー

あつい

まぶしい

おなかがすいた

疲れた

ほめられた

しかられた

#### ストレス反応

汗をかく

目を細める

何か食べる

眠たくなる

うれしくなる

腹が立つ



ストレスと聞くと悪いものばかりのように思えますが、私たちに起こる変化のことなので、「ほめられた+うれしくなる」のように、「いいこと」もストレスになります。意外ですね。

## 善玉ストレスと悪玉ストレス

**善玉ストレス**：私たちによい影響や、やる気、進歩を生み出すストレス

**悪玉ストレス**：身体やこころにさまざまな問題を引き起こすストレス

★なにを「善玉ストレス」、「悪玉ストレス」と感じるかは人それぞれだよ！

「テストが近い！」

➡ 「前よりいい点数がとれる気がする。ワクワク！」→ **善玉ストレス**

➡ 「苦手なところが範囲になってる。ゆううつだなあ！」→ **悪玉ストレス**

★「善玉ストレス」だったことが「悪玉ストレス」になってしまうこともあるよ！

「部活の試合がある」

➡ 「毎日頑張ってる練習している。絶対勝てる！楽しみ！」→ **善玉ストレス**

➡ 「また試合～！？試合ばかりで疲れたよ！」→ **悪玉ストレス**

★あなたの「善玉ストレス」はなにかな？「悪玉ストレス」はなにかな？

書き出してみよう。

善玉ストレス



悪玉ストレス



スクールカウンセラーは**毎週火曜日の14:30~17:30**に来ています。

小さなことでも気軽に相談に来てくださいね。待っています！

★保護者の皆さまもどうぞお気軽にご利用ください★

<6月~7月の来校日>

6月7日・14日・21日

7月5日・19日

相談したいことがある人は山崎先生までお知らせください。

学校電話番号 076-241-8404

