

宇ノ気小学校

No. 2

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 平石 しづか

宇ノ気小学校の児童のみなさんとご家族のみなさんへ

スクールカウンセラー(以下,SC)の平石です。暑さを感じる季節になってきましたね。暑

さを感じた時に夏が楽しみに思うこともあれば、嫌だなど思うこともあります。同じことを体験しても、とらえ方や考え方次第でストレスの感じ方が変わります。今回はストレスと考え方のつながりをお話したいと思います。

ストレスはどうやって大きくなるの？

ストレスは、周りのものや自分自身のことに対する体や心の反応(サイン)です。

ストレスは、ほどほどの大きさであると上手に付き合うことができるのですが、大きくなりすぎると心や体がつらくなってしまいます。ストレスはどうなったら大きくなるのでしょうか？

① まず、“ストレスのもと”があります。“ストレスのもと”は“ストレス”と呼ばれていて、いくつか種類があります。気温や天気であってもストレスのもとになる場合があるんです。

[物理的ストレス]

- ・あつさ、さむさ
- ・大きい音
- ・人が多い場所 など

たくさんあるな～

[心理的ストレス]

- ・ふあん、きんちょう
- ・いかり、さみしい など

[社会的ストレス]

- ・人間関係
- ・環境の変化
- ・失敗や挫折 など

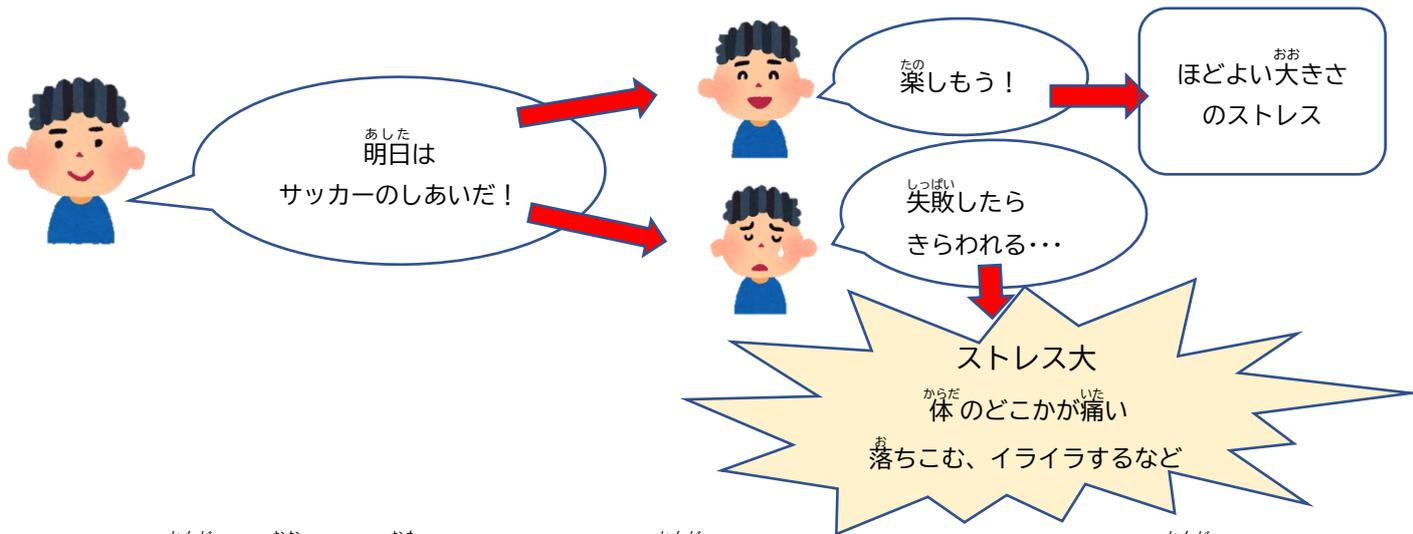
[身体的ストレス]

- ・つかれている
- ・ねむれない
- ・ケガや病気 など

つづきは裏面に

② 実際は、「ストレスのもと」だけではストレスは大きくなりません。「ストレスのもと」を、どのように感じたり考えるかで変わります。

例えば、大事なスポーツの試合の前日。きんちょうすると思いますが、「きんちょうするけど、楽しもう！」と考えると前向きな気持ちになれそうですね。一方で、「試合で失敗したらみんなにきらわれる、この世のおわりだ〜！」と考えたら、ストレスが大きくなって心がつかれたり、お腹や頭が痛くなってしまうかもしれません。



マイナスの考えが多いなと思ったら、「プラスの考えをしてみるとどうなるかな？」と考えてみると、少し気持ちがラクになるかもしれません。ただ、ストレスのサイン（気持ちが落ち込む、体が痛いなど）が出ているときは、まず体を休めたり好きなことをする、人に話すなどしてリフレッシュを大切にしてくださいね！

<7月 スクールカウンセラー来校日>

7月7日（木）（午前9時～12時）

14日（木）（午後13時～16時） ※7月以降の来校は、夏休み明け9月の予定です。

相談をご希望される方は以下の方法でご予約できます。

⇒ ・お電話での予約（宇ノ気小・谷口または担任宛：076-283-0014）

・連絡帳に希望される日時 of 候補を書いて、担任に伝える。

・スクールカウンセラーと話した内容は、守秘義務があり許可なく他に漏らしません。

・新型コロナウイルス拡大により対面での相談に心配がある方は、対面以外での方法（オンライン、電話など）も考えますのでご相談くださいね。

