

カウンセリングルーム



だより

カウンセラーは月曜・金曜に来ます。

保護者の方もお気軽にどうぞ。電話相談もできますので、まずご連絡ください。

失敗ではない。
うまくいかない
方法を見つけただけだ。



疲れが出てくる季節です。簡単セルフチェックをしてみよう

長かったGWも過ぎるとあっという間で遠い昔のようです。長い休みの後は生活リズムが崩れやすくなりますが、5月は部活動の大きな大会や発表会があったり、月末には中間試験があったりで心身ともに忙しく過ぎていったように思います。

さて6月です。梅雨に入り季節の変化とともに疲れが出始める季節です。調子はいかがでしょう。今回は心のストレスについてのあれこれです（NHK健康チャンネルより）。



【ストレスに強い／弱い差はどこから？】

同じストレスでも人によって影響の出方に差があります。あまり変わらない人もいれば、すぐに体や気持ちに出る人もいます。その差には3つの要因があるといわれています。

- 遺伝 … 生まれ持った体質
- 生育環境 … 過酷な環境のもと育つとストレスに過敏になりやすく、
安心した環境で育つとストレスに強くなるといわれています。
- ◎日頃の行動や思考 ⇒いろいろな経験をし、そこから学習し培われた行動の仕方や考え方によってストレスへの耐性やとらえ方が変わってきます。

【ストレスホルモン アドレナリンとコルチゾール】

ストレスに関連する2つのホルモンがあります。

○**アドレナリン（がんばるストレス）**…勉強や大会など「がんばらないと！」という時に分泌されます。心拍数が上がる、血圧、血糖が上昇するなどの「体」の反応をもたらします。

⇒つまり、体が休めないので疲れます。

○**コルチゾール（がまんするストレス）**…満員電車や人づきあいなど「耐える」状況で分泌されます。体のストレスの抵抗力を高める反面、免疫力低下を引き起こし、脳に働きかけて不安や落ち込みなど「心」の反応をもたらします。

⇒四六時中「臨戦態勢」で身も心もクタクタになります。

【簡単セルフチェック「余力チェック」をしてみよう】

ストレスを限界までため込まないように、自分のストレスを定期的にチェックしてみよう。ここでは「余力チェック」というストレスチェック法をご紹介します。

〈用意するもの〉手帳またはカレンダー、ペン

〈方法〉 一日の終わりに自分の余力を 0~100 パーセントで記入するだけです。「今日はテレビを見る気力もないから0%」「部屋の片づけをする余力があるから60%」などあまり深く考えすぎず直感で余力をパーセントで記録します。その日の出来事や感想なども書き加えておくと後で振り返った時に役立ちます。



【効果的なストレス発散法をたくさん見つけよう】

○コーピング（適切な対処法）をたくさん見つけて実行してみよう

…ただストレス発散するのではなく、自分のためになる解消をしてみよう。

やけ食い・ゲームのし過ぎは× 練習・勉強は効果的なコーピング



…いろいろ試していくうちに「今日はこれがよかった」「今日はこっちの方が役立った」等、よりよいストレス対処法が見つかるようになります。そうすると状況に応じたコーピングのバリエーションも増やせます。質より量、いろいろ試してみよう。

「疲れた人は、しばし路傍の草に腰を下ろして、道行く人を眺めるがよい。人は決してそう遠くへは行くまい。 - ツルゲーネフ」 あせらず行きましょう。

(スクールカウンセラー 岡田節子)

【カウンセリングの申し込み方法】

事前に予約をしてください

1. 担任や養護の先生（関口裕先生・横手先生）、教育相談担当の先生を通して申し込んでください。
2. 月曜と金曜はスクールカウンセラーが1階の相談室にいます。カウンセラーに直接申し込みもできます。気軽に声をかけてください。
3. 予約優先ですが、予約が空いていれば当日でもお受けできます。まずは確認してみてください。
4. 保護者の方は電話で申し込みができます。月・金曜はカウンセラーまで、他の曜日は担任、養護、教育相談担当までご連絡ください。 ☎ : 027 (352) 3460 (健大高崎高校)

【開室日時】 月曜日・金曜日 10:15~17:00

【相談場所】 教育相談室（本館1階 保健室前）

