

## スクールカウンセラーだより

### ～ マインド ～

令和3年5月10日  
校長 佐藤 太  
スクールカウンセラー  
山口雄介・大西香織



### 【ストレスと上手につき合うコツ】

5月の大型連休も終わり、だいぶ暖かくなりました。木々は青々と葉を茂らせ、春の陽ざしを余すところなくとり込もうと躍動しているようです。私たちも、緑に芽吹く生命にならって、いきいきとありたいものです。

さて、4月から学校が始まって1ヶ月が立ちました。初めのひと頃は馴染みのない新しい教室やクラスメイトに緊張があったかもしれませんが、しかし、今はどの教室も楽しげです。新緑の青葉のようなエネルギーに満ちている様子が見受けられます。

一方で、この時期、世間では新しい生活になじめないことから元気がでない、疲れが抜けない。朝、起きるのが苦痛といった症状が続く「5月病」が知られています。それ以外にも、うまくいっているように見えて、実は自分でも気がついていない間に心の奥では無理をされていて、ストレスをため込んでいるという場合もあります。

そこで、今回はストレスをためない方法についてお話します。まず、ストレス対策のコツは難しく考えずに、出来ることから取り組むことが大事です。例えば、「食べる、寝る、遊ぶ」を大事にしてください。今日もよく頑張ったと思う日はご飯でも、お菓子でも自分の好きなものを食べましょう。人は、食べることで栄養を摂取しています。それは、身体に限ったことではなく、心も同じです。「美味しい」と感じることは心の栄養です。(ただし、食べ過ぎには注意してください。)夜はしっかりと寝る。ストレスも眠りの中まではあなたを追いかけてきません。また、忙しくても、自分の好きなものに取り組む時間をとりましょう。遊んでばかりでは困りますが、何かを心から楽しむことは、1番のストレス対策になります。

それ以外にも、気になる事柄は気軽に相談室へどうぞ。スクールカウンセラーが力になります。

### 【相談の予約】

ふらりと相談室に来るもことも大丈夫ですが、誰か先約がいるかもしれません。そこで、事前の「予約」がお勧めです。予約用紙は相談室・保健室前にあります。相談希望の際は用紙に記入して、養護の佐藤先生もしくは先生方に渡してください。

なお、保護者の方のご相談もお受けしております。ご相談のお申込みは、下記の電話番号です。お待ちしております。どんなことでも構いません。ご連絡ください。

御成門中学校(代表)03-3436-3551 受付:養護教諭 佐藤先生

月曜日 9:00～17:00 担当 山口 金曜日 9:00～16:30 担当 大西