

スクールカウンセラーだより

～ マインド ～

令和3年6月14日
校長 佐藤 太
スクールカウンセラー
山口雄介・大西香織

【ストレスとセルフケア vol.2】

梅雨の季節がやってきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。入学式、始業式から2ヶ月が経過し、張りつめていた糸が緩み、少し体のだるさを感じたり、なんとなく気持ちが沈んだりしやすい時期かと思います。

前回のおたよりにもありましたが、この「少し、なんとなく」というような、なかなか言葉では表しにくい状態は、もしかしたら「ストレス」が原因なのかもしれません。今回も引き続きストレスのからくりと、セルフケアについてお話したいと思えます。

◆ ストレスってなに？ ◆

私たちがよく言葉にする“ストレス”、それは外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候などの環境的要因、睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、そして人間関係などの社会的要因があります。日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になりますが、一方で、嬉しい、喜ばしい出来事も変化であり刺激なので、実はそれらもストレスの原因になることがあります。

◆ ストレスのサインを知って、早めのケアが大事 ◆

ストレスを受けている状態では、眠れない、腹痛がある、怒りっぽくなるなどの、何かしらのストレスサインが出ています。こうしたサインが出た状態のままストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまうことがありますので、まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そして、そのサインが出ていないかどうか、ときどき自分の状態を観察するようにしてみましょう。自分のストレスに気付けるようになると、休息をとる、気分転換をするなどのセルフケア(対処法)が早めにとれるようになります。

◆ ストレスを感じたら…(セルフケア:呼吸法) ◆

では、ストレスを感じたらどう対処をすればいいでしょうか。たとえば、緊張状態にあると浅く短くなってしまいう呼吸ですが、意識して行うことで副交感神経を高め、気分を落ち着かせることができます。一度チャレンジしてみましょう。



イラスト①

背筋を伸ばして椅子にゆったりと座り、両手をヘソの少し下に重ねて置き、軽く目をつぶります。



イラスト②

お腹を引っ込ませながら、体の中の空気を全部吐き出すようなイメージで、ゆっくりと時間をかけて鼻から息を吐きます。



イラスト③

息を吐ききったら、今度はお腹を膨らませるように鼻から息を吸います。



イラスト④

5秒ほど息を止め、ゆっくり時間をかけて口から息を吐きます。

ほかにもさまざまなセルフケアがありますので、自分のストレスサインを知り、自分に合ったセルフケアを見つけてみてくださいね。もちろん、ストレスサインがよくわからない、他のセルフケアが気になる、それ以外にも、なにか気になる事があるときは、いつでも相談室へ来室してください。

【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