

は〜と通信

今回はカウンセラーの
中上先生の回です！

第1号

平成30年6月7日

—氷上西高校 教育相談便り—

ストレスがたまっていますか？

生きていく上でストレスは避けられないもので、ストレスに向き合うことは精神的な成長につながります。しかし、一定量を超えると心身の不調を引き起こすため注意が必要です。ストレスだと気づかないまま調子をくずすこともあるため、ストレスの原因となりやすいものを知り、どんな症状が出るか知っておきましょう。

ストレスの原因となりやすいもの

- ・友人や恋人など人間関係（不安、そくばく、相手へのいらだち、ガマンをしすぎ、孤立など）
- ・Twitter やLINE などのSNS（暴言、自分が知りたくない情報が入ってくるなど） ・ 家族関係
- ・勉強（成績、宿題、授業中のクラスの様子など） ・ 生活習慣（よふかし、いそがしさ、栄養バランスなど）
- ・自分自身へのなやみ（理想の自分とのギャップ、将来の不安、失敗体験、性格など） ・ 環境の変化…など

ストレス症状・反応

ストレスがたまると身体的な症状が出たり、危ない行動に走ったりしてしまうことがあります。次のような状態がないか確認しましょう。身体的な症状はストレス以外が原因であることもあるため、必要ならば内科受診もしましょう。

肩こり、目のつかれ、目ざめが悪い、のどの周辺がおかしい、手足が冷える、カゼをひきやすい、お腹の調子が悪いなど

気をつけよう

ストレスを感じている可能性があり、放っておくと心身の不調を起こすことがあります。リラックスする時間を十分にとりましょう。

いらいらしやすい、怒りっぽい、疲れた感じがある、めんどろと思いやすい、暴飲暴食、ぼんやりしやすい・気がちりやすい、ちょっとしたことを気にしやすくなる、一人になりたいくなる、一人になるのがとても不安など

ストレス解消法を考えよう

そのまましていると日常生活に困難が生じる可能性があります。ストレスの原因を探し、現状をより良くするための方法を考えてみましょう。

異常がないのに身体的不調が続く、ずっと憂うつ感がある、集中できにくい、眠れない日が続く、強いつかれが続く、物事への興味関心がなくなる、一つの考えがずっと頭からはなれない、「してはいけない」と思っていることを止められない、自分をせめる声がずっと聞こえる、考えが活発になって止まらない、今にも暴れてしまいそう、リストカット、過呼吸、過食・拒食、パニック、急に涙が出る、死にたい気持ちがある、きおくがなくなることがある、現実感がないなど

危険信号！

周囲の大人に相談しましょう。場合によっては病院受診も必要かもしれません。

ストレスの対処法

- 🌀 睡眠は心身のストレスを軽くしてくれます。また、リラックスすることはストレスを感じるとる神経をやわらげてくれます。可能ならば楽しいことに注目して気分をよくしましょう。
- 🌀 「ちがいは「まちがいは」ではないことを知ましょう。それが実感できるようになれば人間関係で気持ちにゆとりが持てます。
- 🌀 解決方法がわからないときには誰かに相談しましょう。また、ストレス症状が出ているけれど原因が見つからないときは、教育相談（カウンセリング）を利用したり、信頼できる人に話したりして一緒に考えましょう。

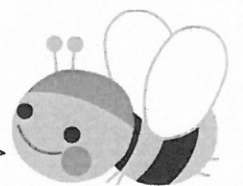
<教育相談の日程>

6月20日(水)	14:20~17:20	上田先生(男性)
8月6日(月)	14:20~17:20	上田先生(男性)
9月10日(月)	14:20~17:20	上田先生(男性)
9月11日(火)	14:20~17:20	中上先生(女性)
9月28日(金)	14:20~17:20	上田先生(男性)
10月5日(金)	14:20~17:20	上田先生(男性)
10月26日(金)	14:20~17:20	上田先生(男性)
11月12日(月)	14:20~17:20	上田先生(男性)
11月13日(火)	14:20~17:20	中上先生(女性)
1月24日(木)	14:20~17:20	中上先生(女性)
1月25日(金)	14:20~17:20	上田先生(男性)

教育相談では

「勉強」「進路」「身体」「家族」「友達」「恋人」のことなどの相談や
「なんかモヤモヤする」「イライラする」「悩みはないけど話したい」と
どんなことを話しても大丈夫!

誰かに話すことで、スッキリすることもありますよ!



☆教育相談を受けてみたい人、興味のある人は、保健室か担任の先生まで!!!

☆保護者の方も受けることができますので、興味のある方は
氷上西高校(0795-87-0146) 養護教諭 井上 までご連絡ください。

