

# カウンセラー便り

保護者様へ

今年度、相談活動をさせていただくことになりました。スクールカウンセラー（SC）の中村明日香と申します。どうぞよろしくお願いいたします。お子様のご入学、ご進級、おめでとうございます。保護者の皆様と協力して、お子様たちが充実した学校生活を送れるように、心の面から支援していきたいと思っています。

なかむら あすか



SC は、子どもたちが困ったことに遭遇したり、心配事がある時に話を聞いたり、一緒に解決方法を考えたりします。

また、SC はお子様に関する保護者様からのご相談も承っております。新しい学年が始まり、お子様が「何か不安そう。」「様子が違うけど大丈夫かな？」等ご心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。

4 月に増える「ストレス」について改めて考えてみます。

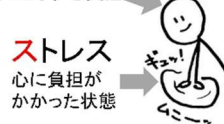
## ストレスについて (1)

「ストレス」と聞いて何を思い浮かべますか？新しい環境下でどのように行動していくかの戸惑いや不安もストレスにつながりますね。生理学的にストレスを研究したハンス・セリエという人は「ストレスは体の中に起こる生理的・心理的に歪み」と表現しました。右の図の棒人間の足の下でギュ〜と圧迫され歪んでいる状態です。

セリエによると、心に対する負担を受けた直後〜数日のうち（個人差があります）、体は心に対する負担（ストレッサー）に対処しようとしてホルモンを分泌し、その働きによって、体温・血圧・血糖が低下し抵抗力は弱まります。表面的には緊張や疲労感、食欲の低下、また胃が荒れたりすることもあります。これは本格的にストレスに対処していくための準備段階とも言えます。＜次号に続く＞

### ストレッサー

心に対する負担



ストレス

心に負担がかかった状態

## 1 学期の相談日

4 月 23 日（水）

5 月 7 日（水）

6 月 4 日（水）、18 日（水）

7 月 2 日（水）、16 日（水）



ネモフィラフェアに行ってきました！

## ご利用の方法

担任の先生または職員室にご連絡ください。

電話 (06)6699-0221

文責：中村明日香(SC)