

カウンセラー便り



こんにちは。毎日暑い日が続きますね。私がSCとして南田辺小学校を訪問させてもらうようになって、もう3か月が経ちました。私は未だ校舎内で迷っておろおろしているのですが、そんな私の横を子どもたちは風のように通り抜けていきます。1年生もすっかり学校に慣れたようです。南田辺小学校の子どもたちは授業中は学習に取り組み、休み時間や放課後は思いっきり遊んでいる、何事にも一生懸命な姿が印象的です。さて、1学期も終わり近づきました。夏休みが、それぞれの活動を頑張った子どもたちにとってリフレッシュできる時間になるといいですね。

ストレスについて（2）

前号では、ストレスとは人が心に対する負担（ストレッサー）を受けた状態であることを記しました。ストレッサーを受けた直後～数日のうち、人によっては緊張や疲労感、食欲の低下など様々な身体の症状が出ます。これは「あなたはストレスを受けていますよ」という体からの「警告」でもあるのですが、それでもその人にストレスがかかり続けると、今度は本格的にストレスに対抗しようとします。

この状態を説明するのに、草原で狼と対峙してしまった羊の状態が例にあげられます。つまり臨戦状態であり、



「戦うか、逃げるか」です。交感神経が活性化することによりアドレナリンなどが分泌され、呼吸・心拍数の上昇、筋緊張、瞳孔のひろがり、過覚醒（→不眠）、胃腸の働きが止まる



（食欲減退、便秘）などが起こります。

ストレッサーに対して一時的に抵抗力が強まる時期です。

＜次号に続く＞



7～10月のSC相談日

7月2日（水）、16日（水）

9月3日（水）、17日（水）

10月15日（水）



バラ園

美しい色と香りに癒されます

SC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)

