

# スクールカウンセラーだより



令和3年 9月号

スクールカウンセラー 佐藤愛里



新東淀中学校のみなさん、こんにちは。2学期が始まりましたね。久しぶりに、お友達に会えて、嬉しいなと思っている人もいれば、「朝がつらい」、「学校がだるいな…」と感じている人もいるかもしれませんね。特に、今年の夏も、新型コロナの感染拡大が続き、帰省ができなかったり、お友達と自由に遊べなかったりと、思い描いていた夏休みを過ごせなかった人も多いのではないかと思います。そんな中で、2学期も始まり、感染への不安を感じながら、登校してきている人もいるかもしれませんね。

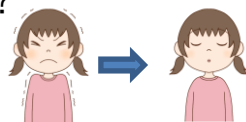
自粛生活が続く中で、日常の始まりは、何かと身体や心に負担がかかりやすいものです。そこで、今回は、「ストレスとのつきあい方」について、お伝えしたいと思います。

ストレスは誰もが感じるものです。ただ、大きなストレスは、身体や心に大きな影響をあたえます。上手につきあっていく必要があります。

## ① ストレスを発散する

まず、溜まっているストレスを少しでも減らすことが大切です。ストレスの発散方法は、人によってさまざまです。あなたが、楽しんで行えることが重要です。

読書や音楽を聴く、絵を描くことなど、室内でリラックスして過ごすものや、お風呂に入ったり、ウォーキングやトレーニングなど汗を流したり、身体を動かしたりするもの、そして、お友達や家族の人と話しをしたり、聴いてもらったり、など誰かと過ごすことで気分転換になることもあるかもしれません。「自分へのご褒美」なんかもいいかもしれませんね。あなたのご褒美やリラックス方法は何ですか？



緊張していたり、疲れが溜まっていたりすると、肩に力が入っていることが多いよ。肩の力をぬくときは、一度肩に力をいれ、脱力しやすいよ。

## ② ストレスの原因を減らす

原因が分からないものもありますが、分かるものに関しては、ストレスの原因やストレスに感じている状況を減らすようにしてみることも大切です。

例えば、人間関係でのストレスでは、ストレスを感じやすい人との距離を置いてみる、いつもと違うお友達やグループと話してみるなど新しい環境を作ってみるなどでもいいかもしれません。難しいかもしれませんが、意外と新たな自分への発見につながるかも?!

## スクールカウンセラーの来校日

9月 6日(月)、13日(月)、  
27日(月)

