

# 生徒用スクールカウンセラー便り 2020 No.1

## ～ストレス反応とストレス解消法を知ろう～

### 生徒の皆さんへ

今年度も巽中学校で勤務することになり、7 年目になりました。今年度もどうぞよろしくお願いします。スクールカウンセリングの実施日は、**木曜日**です。

さて、皆さんは生活リズムが狂っていたり、心身の調子を崩していたりしていませんか？  
今は学校が休校になり、外出の自粛が求められていますから、皆さんの生活も大きく変わったのではないのでしょうか。普段と違う生活をすることは、それ自体がストレスです。

今回の新型コロナウイルスによる感染症災害では、多くの人がいろんなストレスに見舞われていますから、心身の調子を崩している人もいられるかもしれませんね。

そこで、自分の心身の調子をチェックしてもらえるように、災害時の起こりやすい「ストレス反応」と、効果的なストレス解消法について、以下に紹介しています。もし心身の調子を崩している方がいたら、一人で抱え込まないようにしてくださいね。辛くて仕方がない人がいたら、学校に電話してくださいね。



こういう人は、  
災害が起こったときにストレスを感じやすいよ。

- ① 過去にいじめや虐待などで、心が深く傷ついたことがある人
- ② 自分の気持ちや感情を伝えることが苦手な人
- ③ 感受性が繊細な人
- ④ 正義感が強い人
- ⑤ 孤独感が強い人



ストレスが溜まると、  
↓のような状態になることがあるよ（ストレス反応）。

※自分ではあてはまっていないか、チェックしてみよう。

- ☐ 将来のことが不安になる 理由はわからないけれど、不安になっている
- ☐ 寝つきが悪くなる、途中で起きてしまうなどの睡眠の質の悪化

- ☐ 気持ちの浮き沈みが大きくなる
- ☐ やる気や意欲がなくなる、楽しめない（抑うつ症状）
- ☐ 食欲の低下や過食
- ☐ 孤独感や寂しさ、かなしい気持ちが強まる
- ☐ 理由もなく涙がでる
- ☐ イライラする きつい言葉を言ってしまう 暴力的になっている
- ☐ 手を頻繁に洗わないと気が済まない（強迫行動）
- ☐ 外出するときに社会の目が過度に気になる
- ☐ 「自分はなにか悪いのかな」などと、罪悪感を感じる



## 自分にあったストレス解消法を身につけよう。

ストレス解消法にはいろんな方法があります。自分にあったストレス解消法を見つけられることが重要です。家族や友達と話し合ったり教えあったりして、是非自分にあったストレス解消法を見つけてください。ただし、長時間にわたるゲームや動画視聴など、携帯の長時間の使用について注意してください。睡眠を大切に、生活リズムをくずさないように1日の目標や計画を立て、自己コントロールに努めましょう。もし、皆さんのなかで、兄弟に幼い子どもがいる人がいたら、是非次のような方法を保護者の方に伝えてください。

幼い子の場合、親からもらったお守りやぬいぐるみなどが安心感につながる場合があります。うまくいったときにハイタッチをするなど、気持ちを切り替えたり整えたりするときに行うアクションと一緒に決めておくと、効果的な場合があります。

また、「バタフライタッピング」と言って、両手を体の前で交差させて、反対の腕を交互に優しくタッピングしてあげる方法は、自分でできる方法で、意外と効果があったりするので、小さな子どもがおられる方は一度一緒にやってみてくださいね。

大人の場合は、色々と考えることが多いと思います。毎日同じことを考えるだけでも、エネルギーはたくさん消費されてしまいます。ですので、心配なことや不安なこと、これから行っていかねばならない手続き等は、紙に書きだすことが重要です。紙に書きだすことで、考えなくて済むようになり、エネルギーを他に使えるようになります。

大変な状況ですが、力をあわせて乗り切っていきましょう。