

新北島中学校 カウンセリングルーム <small>なかむた ひとみ</small> 中牟田 瞳	カウンセラー便り ～風のたより～	2022年 9月号
--	---------------------	-----------

こんにちは、カウンセラーの中牟田です。2学期が始まり文化発表会が月末に予定されているなど続々と行事が入ってきますね。まだまだ暑い日が続きますので、体調には気をつけてくださいね。

さて今回は「ストレス」についてお話してみようと思います。みなさんは「ストレスはすべて悪い」と思っていないですか？実はストレスには良いストレスと悪いストレスがあります。

良い→心と体にいい緊張感きんちやうかんをもたらす種類のストレス。例えば「次の国語のテストは75点以上目指すぞ！」「部活のレギュラー目指してがんばる！」など自分のやる気をもたらすことにつながるエネルギーを引き出します。

悪い→自分を追い込んでしまう種類のストレス。例えば「良い成績をとらないと親がめっちゃめっちゃ文句言うから勉強しなきゃ…」「チームメイトに迷惑かけるからしんどいけど部活行かなアカンわ～」などしんどい状況の中で「やらなくちゃだめだ」と自分の意志に関係なく強制されるものです。

悪いストレスにさらされ続けると心も体も悲鳴をあげてしまいます。それが続くと眠れない、食べれない、イライラするなどの症状があらわれてしまうことがあるのです。

わたしたちはストレスを受けずに生活することはできません。そのため悪いストレスにさらされた時のリラックス法を見つけてみましょう。休み時間に手足を伸ばしてストレッチするだけでも効果はありますし、試しにやってみてくださいね。

～カウンセリングルームからのお知らせ～

カウンセリングとは困ったことや不安なことを話して、少しずつ元気になるためのものです。カウンセラーはカウンセリングに来てくれた人の聴き役になり、みなさんの困りごとが解消かいしょうするようにアドバイスします。気軽に声をかけてくださいね。

カウンセリングルーム開室日 9月・10月

9月21日、28日 10月5日、19日、26日の水曜日

時間:10:00～16:00です。

【保護者の皆様へ】

思春期の子どもへの関わり方や子育ての悩み事など、なかなか難しいこともあるかもしれません。そういうときにカウンセラーに話をしてみませんか？相談予約は先生方に声をかけていただくか、お電話にてご予約いただいても構いません。よろしくお願いいたします。

電話 (06-6683-0071)