

スクールカウンセラーだより

令和8年6月11日

スクールカウンセラー 大久保 悠

紫陽花の花が美しく色づき、梅雨の訪れを感じる季節になりました。今回のテーマは「ストレス」です。

◆「ストレス」とは？

心や体にかかる「負荷」とも言えます。「人間関係や学業の悩み」といった心や学校生活に関わるものだけでなく、暑さ・寒さといった「環境」や病気や痛みといった「身体」のストレスもあります。

適度なストレスは、緊張感や刺激となり、成長につながります。一方、強い負荷がかかった状態が続くと、心と体は疲れすぎてしまいます。これは自然な反応ですが、ここでさらに頑張りすぎてしまうと、いよいよ調子を崩してしまうでしょう。ストレスそのものは避けられません。うまく付き合っていくことが大切なのです。

◆ストレスのサイン

心・体・行動の3つの面でストレスのサインが出ることがあります。

◇心：ひどく落ち込む、いらいらする、おっくうになる、ゆううつになる、不安になる

◇体：頭痛、めまい、吐き気、おなかの不調、肩こり、寝られない、起きられない

◇行動：遅刻・欠席が増える、お菓子など嗜好品の量が増える、

人によってストレスサインの出方が違います。「いつもとちがうな」と感じたら、立ち止まることも大切です。



◆ストレスサインを感じたら…

できるだけ早めに対処することが大切です。一人で我慢しないで、友達や家族、先生に話しましょう。自分のできるストレスケアにトライするのもおすすめです。

〇こころとからだのセルフケア例

(1) 体を動かす

ネガティブな気分を発散させたりこころとからだをリラックスさせて睡眠リズムを整えることにもつながります。体が心地いいと感じる運動量が◎

(2) 今の気持ちを書いてみる

今の状況を整理したり、悩みを客観的に見られることで、落ち着いて物事を考えることにつながります。

(3) 音楽を聴いたり、歌を歌う

音楽は、人のこころとからだを癒してくれたり、言葉にできない感情を表現するきっかけをつくってくれることもあります。歌っている間は自然と呼吸が深くなり、不安やいらいらもどこかに消えてしまうかも。

(4) 腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。意識して深い呼吸をすることでそういった気持ちをやわらげるにつながります。

〈腹式呼吸の方法〉

①軽く目を閉じて、おなかに手を当てる。②ゆっくり「1, 2, 3」と数えながら息を吐いた後、同じように鼻から息をゆっくり吸う。③5～10分ほど繰り返す。


※息を吐くときにおなかがぺたんこに、息を吸ったらおなかが膨らむことを意識して呼吸すると◎

(5) そのほか

おいしいものを食べる、あえてだらだらしてみる、趣味に没頭する、ぼんやり眺める、自然にふれる など…
→手軽に取り組める、いろいろな方法を持っておくとより自分の支えとなりますよ。ほかの人の方法を参考にするのも良いですね。

(参照：厚生労働省「こころもメンテしよう 若者のためのメンタルヘルスブック」)




○カウンセリングルーム開室日年間予定 ( : 開室予定日)

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16 	17	18
19	20	21	22	23 	24	25
26	27	28	29	30 		

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 	3	4
5	6	7	8	9 	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	





10月

日	月	火	水	木	金	土
				1 	2	3
4	5	6	7	8 	9	10
11	12	13	14	15 	16	17
18	19	20	21	22 	23	24
25	26	27	28	29 	30	31


1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14 	15	16
17	18	19	20	21 	22	23
24	25	26	27	28 	29	30

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 	8	9
10	11	12	13	14 	15	16
17	18	19	20	21 	22	23
24	25	26	27	28 	29	30

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27 	28	29




11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 	20	21
22	23	24	25	26 	27	28
29	30					


2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						




6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 	12	13
14	15	16	17	18 	19	20
21	22	23	24	25 	26	27
28	29	30				




9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 	4	5
6	7	8	9	10 	11	12
13	14	15	16	17 	18	19
20	21	22	23	24 	25	26
27	28	29	30			

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 	4	5
6	7	8	9	10 	11	12
13	14	15	16	17 	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 	5	6
7	8	9	10	11 	12	13
14	15	16	17	18 	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

