

相談室だより

No.2



所沢市立北野中学校 相談室
令和6年 6月12日

5月の体育祭は大いに盛り上がりましたね！みなさんが全力を出して輝く姿に感動しました。1学期後半は1年生の校外学習、2年生の自然体験学習、3年生の修学旅行があります。せっかくの大きな行事ですから、心も体も元気な状態で楽しみ、学びたいものですね。今回のおたよりでは、ストレスとの付き合い方について説明しています。みなさんが毎日を元気にすごすために役立てていただければ嬉しいです。

🌿 ストレスと上手に付き合おう 🌿

ストレスとは、外から受ける刺激、およびそれに対する心や体の反応のことをいいます。ストレスといえば嫌なことや苦しいこと、というイメージがありますが、実は「新しい友達ができた」「チームのリーダーになった」といった嬉しいこと、良いことも、心身への刺激という意味ではストレスの元になります。ですから、1学期の折り返しまで頑張ってきて活動の幅が広がった今の時期は、みなさんにとってストレスが大きくなりやすい時期ともいえます。ストレスをゼロにして生活することは不可能ですし、適度なストレスは心身の成長をうながす良い刺激にもなりますが、過度にかかり続けると心や体が疲れて様々なサインが表れてきます。

ストレスによる不調もケガや体の病気と同じように早めの手当てが大切です。サインに気付いたら早めに「心の手当て」をしてあげましょう。自分でできる心の手当て(=セルフケア)を裏面に紹介していますので参考にしてください。今つらいことがあったら、信頼できる大人に相談してください。相談室にも気軽に来てくださいね。

⚠️ 心や体に表れるストレスのサイン

「心」に表れるサイン

- ・気分の落ち込みが続く
- ・不安が強くなる
- ・感情がコントロールできない
- ・やる気が出ない
- ・自分のことが嫌いになる
- ・今まで好きだったことが楽しめない
- ・物音や人の声がとても気になる



「体」に表れるサイン

- ・眠れない・食欲がない
- ・体がだるい、動くのがつらい
- ・おなかの不調や頭痛が続く
- ・朝起きられない

※ストレスではなく体の病気が原因となっている可能性もあります。体の不調はまず、保健室の先生や病院などに相談してください。

・・・ストレスのサインに気付いたら、早めにセルフケアを！

セルフケアについての説明は裏面です

～保護者の方へ～

毎日頑張っている子どもたちのために、ご家庭でも心身の健康管理に気を配ってくださっていることと存じます。ストレスによる不調には、早めの気付きと周囲の温かい支えが最良の薬だと感じます。ご心配なことがありましたら、ちょっとしたことでもご遠慮なく学校にご相談ください。スクールカウンセラーもご相談をお受けしております。

6～9月 / スクールカウンセラーの来校予定日 (相談予約受付・北野中学校職員室 ☎ 04-2948-6004)

| | | | |
|------------------------------------|--------------|---------------|-------------------|
| 有村スクールカウンセラー (隔週金曜日 9:45～16:20) | 6月 14・28日 | 7月 12日 | 9月 6日 |
| 森スクールカウンセラー (毎週火曜日 8:20～16:50) | 6月 18・25日 | 7月 2・9・16日 | 9月 3・10・17・24日 |



※来校日の変更や先約が入っている場合がありますので、相談ご希望の際は事前のお問い合わせをお願いいたします。

ストレスをやわらげるセルフケア

♡五感（見る・聞く・味わう・においをかぐ・さわる）が心地よいと感じることをする

- ＜例＞
- ・植物や空などの自然をながめる
 - ・音楽を聴く
 - ・好きな食べ物や飲み物をゆっくり味わう
 - ・ぬいぐるみ、毛布などやさしい手ざわりのものにふれる
 - ・好きな香りをかぐ



♡笑顔になれることをする

- ＜例＞
- ・ペットと触れ合う
 - ・お気に入りの動画を見る（長時間の視聴は疲れてしまうのでほどほどに）
 - ・友達と遊ぶ



♡手や体を動かす（グルグルと嫌なことを考え続ける状態から離れることができます）

- ＜例＞
- ・軽い運動やストレッチ、散歩をする
 - ・イラストや手芸、プラモデル作りなど
 - ・紙をひたすら小さくちぎる、といった単純作業も効果があります



♡心のモヤモヤを開放する

- ＜例＞
- ・自分の気持ちを紙に書き出す
 - ・信頼できる人に話を聞いてもらう



必要なときに自分に合ったセルフケアができるようになると、ストレスから来る不調を防いだりやわらげたりすることができます。みなさんはどんなことをしているときに心が晴れたり、イライラが落ち着いたりするでしょうか？自分の気分が良くなりそうな方法を試してみてくださいね。



※参考・引用した本

伊藤絵美 著「イラスト版 子どものストレスマネジメント：自分で自分を上手に助ける45の練習」合同出版

↑学校にあります。読んでみたい人は、保健室の佐々木先生または相談員の小泉に声をかけてください。