

## 相談室だより No.2

### 保護者のみなさまへ



令和4年5月

中央区立銀座中学校  
スクールカウンセラー 秋田貴与子・相樂直子  
心の教室相談員 小川直美

春はお子さんの進学、進級、職場での異動など環境の変化があります。また、新型コロナウイルス感染症が3年目と長引き不安を感じたりしていませんか？環境の変化や不安があると緊張が高まりやすいです。程よいプレッシャーは人を成長させる側面もありますが、過度の心的ストレスによる緊張状態が続くと、代謝が下がり精神活動も低下します。

それ、ストレス不調かも

- イライラすることが多い
- 眠れない、寝た気がしない
- 疲れやすい、だるい
- 頭痛や腰痛がある
- 食欲がない、胃もたれがする

このような症状がある場合に自律神経が乱れていることが考えられます。

ストレスが長く続くと「ストレス脳」状態になり、病的な状態に陥る危険があります。しかし、受け止め方や見方を変えることで、コントロール上手になることもできます。必要なのはストレスをためないこと、生活のリズムを整えることです。



## 自律神経を整えましょう

### ストレスを溜めないための心の処方箋

- ⊗ ストレス発散法を30個書き出しておく
- ⊗ 1日の終わりに「良かったこと」を3つ書く(1つでも可)
- ⊗ 手軽な笑顔トレーニング(割り箸を横に加え口角を上げる)
- ⊗ 相談し合えるサポーターをつくる

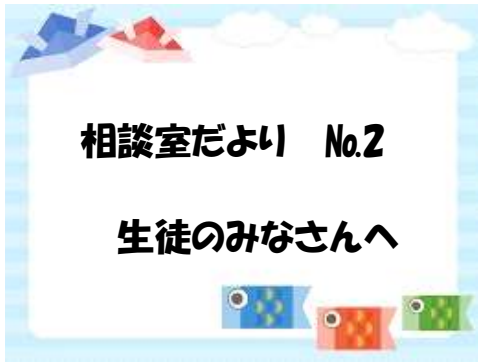
### 脱・ストレス脳ライフ

- ⊗ 生活リズムは睡眠で組み立てる
- ⊗ ゆっくり楽しく食べる
- ⊗ 適度な汗をかく・自然の音を聴く
- ⊗ 誰かの役に立っているという自負を持つ
- ⊗ 1~2時間ごとに5分の休息をとる(仕事上難しいこともあります。できる範囲でチャレンジしましょう)

引用文献：FANCL 2022年3月号 ESPOIR vol.228 p32~33

### ご相談はご予約の上ご利用ください。

ご予約は、直接職員室にお電話(03-3545-8011)していただき、「スクールカウンセラーに相談したい」とお伝えください。担任・養護教諭を通してご予約いただけます。



## 相談室だより No.2

### 生徒のみなさんへ

令和4年5月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 秋田貴与子・相樂直子

心の教室相談員 小川直美

#### 「なんとなく楽しくない」とかんでいるあなたへ

「楽しくない」にもいろいろな「楽しくない」があります。今回は「楽しくない」に対処するヒントを紹介します。

##### 【今日の「楽しくない」と昨日の「楽しくない」の程度は？】

0（まったく楽しくない：最悪）～10（楽しい：最高）の数字で表してみましょ。例えば昨日は3、今日は5だとしたら、3と5の違いはどんなところにあるのでしょうか？あなたはどやって3から5にできたのでしょうか？そこにヒントが隠れているかもしれません。

##### 【周りの人がみんな楽しそうに見える】

「みんな楽しそうに見えるのに、自分だけ楽しくない」という思いがあるのかもしれません。「みんな楽しそう」なのはどんなところから？その根拠を具体的に挙げてみましょ。「そう思い込んでいたけど、なーんだ、焦ることはない」ということはありませんか？

##### 【体を動かそう】

体を動かすことが好きな人は、あれこれ考えるのをいったんやめて体を動かしてみましょ。脳の神経伝達物質が増え、気分が安定したり、幸福感が増すとされています。

##### 【笑ってみよう】

「楽しいから笑う」のではなく「笑うから楽しい」という考え方があります。私たちの脳は、その行動に見合った心理状態を生み出します。試しに笑ってみましょ。

##### 【人に親切にしてみましょ】

人に親切にするのが難しい時は、一人でマンガ、アニメ、映画などを観て感動する、好きな人と触れ合う、友達とおしゃべりする、家族団欒の時間をもつなどしましょ。幸せホルモンと言われるオキシトシンが分泌され、幸せ気分を感じる、不安や恐怖が減少するとされています。

スマホ時間を減らしてみることも効果的かもしれません。「楽しくない」に加えて、「眠れない」「食欲がない」などが続いているときは相談室を利用してください。引用文献：心理臨床の広場 27 Vol.14 No.1 2021年 p.43

5月	相樂(月曜)	2日	10日	16日	23/30日
	秋田(金曜)	6日	13日	20日	27日
6月	相樂(月曜)	6日	13日	20日	27日
	秋田(金曜)	3日	10日	17日	24日
7月	相樂(月曜)	4日	11日	19日	
	秋田(金曜)	1日	8日	15日	

