



相談室だより

第9号

令和4年1月12日

練馬区立谷原中学校相談室

ストレスはなくせないもの、うまくつきあっていきましょう。

新年明けましておめでとうございます。冬休みは、ゆっくり過ごせましたか。3学期が始まり、毎日の学校生活がスタートしました。

日々の忙しい中で「ストレスなんていらない」と思う人が多いかもしれません。しかし、ストレスをなくすことはできません。それよりも、ストレスとうまくつきあうことが大切です。

たとえば、あなたがクラスの代表として「大勢の人の前で発表しなければいけない」という状況を思い浮かべてみてください。「うまくやれるだろうか」という緊張から心臓がドキドキしたり、手に汗をかいたりしませんか。これは、ストレスに負けまいと体が頑張っている証です。「うまくできなくてもよい」と思うとあまり緊張しませんね。緊張してドキドキすることは悪いわけではありません。それだけ頑張る気持ち強いということです。

しかし、強いストレスがかかった状態が続くと、やがてここらと体は疲れてしまい、「もう頑張れない状態」になってしまいます。ここでさらに頑張ると私たちのここらと体は、いよいよ調子を崩すことにつながっていきます。

私たちがストレスを感じやすい状況として次の4つがあります。思いあたるものはありませんか。①試験、宿題、人前での発表などがある。②友達や家族とケンカしたり、もめたりしている。③引っ越しや転校などで生活環境が変わった。④ペットや友達、家族など親しい人が病気になったり、亡くなったたりした。

【こころのサイン】★不安や緊張が高まるとイライラして怒りっぽくなる。★ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする。★気分が落ち込んで、やる気がなくなる。★人づきあいが面倒になって避けるようになる。

【からだのサイン】★肩こりや頭痛、腹痛、腰痛など“痛み”が出てくる。★寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする。★食欲がなくなって食べられなくなる。反対に食べすぎてしまう。★下痢・便秘をしやすくなる。★めまいや耳鳴りがする。

ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。一人で我慢しないで、友達や家族に話しましょう。自分でできるストレスケアにトライしてみるのもおすすめです。誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなどすることで、こころも体も軽くなっていくなら、まず心配ありません。今抱えているストレスは、自分でコントロールできる範囲といえそうだからです。もしも、眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、というときは一人で頑張ろうとせずに、今のつらさを家族に話して、こころの専門家に相談するのも一つの方法です。



★1・2月相談室開室日★

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10	11 ☆	12 ○	13 ☆	14
17 ○	18 ☆	19	20 ☆	21
24 ○	25 ☆	26	27 ☆	28
31 ○				

月	火	水	木	金
	1 ☆	2	3 ☆	4
7 ○	8 ☆	9	10 ☆	11
14 ○	15 ☆	16	17 ☆	18
21 ○	22 ☆	23	24 ☆	25
28 ○				

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）、
【火・木曜日】☆は、こころのふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号（03-3995-8036）

②相談室直通番号（080-7356-1343）

※②の電話番号は「相談室開室日（原則 月・火・木曜日）」に
相談室優先番号になります。

生徒の皆さんへ

昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。
原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約することもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方へ

お子様のことで何か気になることがありましたらご相談ください。ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。または、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通的番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。