

相談室だより



第3号

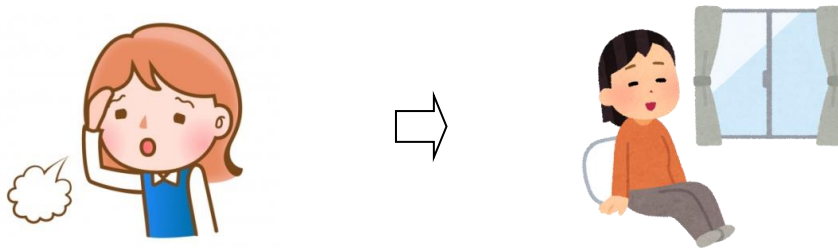
令和5年6月7日

練馬区立谷原中学校相談室

新年度が始まり2ヶ月がたちます。中間考査・運動会が終わり、学校の生活リズムにも慣れてきた頃でしょうか。しかし、気づかないうちに疲れやストレスがたまっていることがあるかもしれません。少しでも不安を感じたり、モヤモヤした気持ちになったりしたときは、早いうちに誰かに相談したり、好きなことをしてリラックスする時間を作ったりしてみてくださいね。

ストレスから身体症状がでることがあります。

ストレスとは、心的負担となる出来事や状況により、その人の内部に生じる緊張状態のことを言います。短い間に心的負担となる出来事が解決し、緊張状態がなくなれば問題ありませんが、心的負担となる出来事が解決せず長期間緊張状態が持続するとさまざまな症状が出てくることがあります。例えば、食欲がなくなったり、夜寝られなくなったり、ときには身体的原因がなくても頭やお腹が痛くなったりすることがあります。



ストレスという概念を提唱した生理学者セリエは、ストレスによってもたらされる身体反応を**汎適応症候群**と呼びました。さらに、汎適応症候群は以下の3段階からなるとしました。

- ①**警告反応期**・・・心的負担に対し抵抗力を増す時期。
- ②**抵抗期**・・・高い抵抗力で緊張を持続する時期。
- ③**疲労期**・・・緊張の持続に耐えられなくなり、抵抗力が急激に落ちる時期。

最も危険なのは疲労期で、張り詰めた緊張の糸が切れてしまった状態です。自己制御ができなくなり、急に無気力になったり、自分でも理解できないような行動をとったりすることがあります。大事なことは、疲労期になる前に、何らかの対策をとることです。一見、平気なように見えても、実は高い抵抗力で心的負担に耐えている状態が続いているだけかもしれないということです。

適度なストレスは、がんばるモチベーションにつながったり、自分を成長させたりすることもあります。過度なストレスには気を付けましょう。

★6・7月相談室開室日★

6 月

7 月

月	火	水	木	金
			1 ☆	2
5	6 ☆	7 ○	8 ☆	9
12 ○	13 ☆	14	15 ☆	16
19 ○	20 ☆	21	22	23
26 ○	27 ☆	28	29 ☆	30

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、心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（7798）2454

※②の電話場号は「相談室開室日（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を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、相談室直通の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。