

相談室だより

第9号

令和7年1月9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、うまくつき合っていきましょう。

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、本格的に学校生活がスタートしました。

日々の忙しさの中で、「ストレスなんていない」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合っていくことが大切です。

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ならなくなった状況を思い浮かべてみてください。「うまくできるだろうか」という不安や緊張から、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、ストレスに対抗するため、言わば体が頑張っているシグナルです。「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。緊張したりドキドキしたりすることは悪いわけではありません。言い換えればそれだけ頑張る気持ちは強いということです。

しかし、強いストレス状態が続くと、やがて、こころ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。ここでさらに頑張り過ぎてしまうと、私たちのこころと体は、いよいよ調子を崩すことになっていきます。

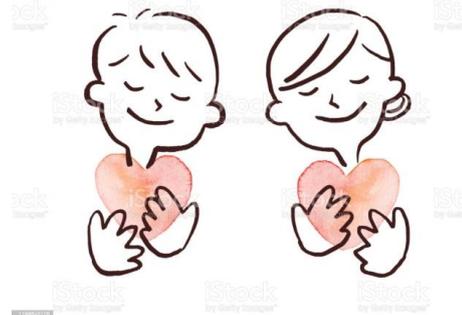
私たちがストレスを感じやすい状況としては、次の4つがあります。思いあたるものはありませんか。①試験、宿題、人前での発表などがある。②友達や家族とケンカしたり、もめたりしている。③引っ越しや転校など生活環境が変わった。④ペットや友達、家族など親しい人が病気になったり、亡くなったたりした。

【こころのサイン】

- ★不安や緊張が高まって、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り避けるようになる。

【からだのサイン】

- ★頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
- ★寝つきが悪くなり、夜中や朝方に目が覚める。
- ★食欲がなくなり食べられなくなったり、反対に食べ過ぎたりする。
- ★下痢や便秘をしやすくなる。
- ★めまいや耳鳴りがする。



これらの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、学校の先生などに相談しましょう。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、自分の好きなことをして気分転換をしたり、ゆっくり休んだりして、こころや体が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言えそうだからです。もし、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、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。

『こころもメンテしよう』（若者を支えるメンタルヘルスサイト）厚生労働省
『14歳からのストレスと心のケア』太田出版

★1月・2月の相談室開室日★

1 月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8 ○	9 ☆	10
13	14 ☆	15	16 ☆	17
20 ○	21 ☆	22	23 ☆	24
27 ○	28 ☆	29	30 ☆	31

2 月

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

【月曜日】○は、スクールカウンセラー 本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】☆は、心のふれあい相談員 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）または、

②相談室直通番号（080-7798-2454）

※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、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。