



## 7月

- 4日(木) 西キャンパス
- 9日(火) 東キャンパス
- 11日(木) 西キャンパス
- 16日(火) 東キャンパス

## 8月

- 23日(金) 西キャンパス
- 27日(火) 東キャンパス



### 申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生まで

カウンセリングルーム便り

# 泉が岡



No.3

令和元年7月2日  
宮城県塩釜高等学校

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーです。

7月になりました。例年より早い梅雨入りでじめじめした日が続いていますが、みなさんの体調はいかがでしょう。高校総体、前期考査が終わり、忙しさが一段落してもう少しで夏休みというこの時期、なんとなく疲れを感じることはありませんか。もしかしたら、ストレスに対する抵抗力が落ちているのかもしれないからちょっと注意が必要かもしれません。今回のカウンセリング便りは、「ストレス」についてのお話しです。

ストレスという言葉は、誰もが聞いたことのある、日常でもよく聞く言葉です。

例えば、「あなたのストレスはなんですか?」と聞かれば「〇〇先生がストレス!」「勉強がストレス」「成績のことで親に怒られたことがストレス」など、口々にストレスという言葉を使って答えられますよね。実は、ストレスは、ストレスの「原因(ストレッサー)」とストレスの「結果(ストレス反応)」に分けて考えると理解し易くなります。

我々が生活している中で、ストレッサーとなっているものは実に様々です。例えば、長い梅雨や何日も続く猛暑日などの天候、工事の騒音などや毎日起きて学校に行かなくてはならないことなど、日常の些細なこともストレッサーとなりますが、最大のストレッサーとしては、やはり人間関係を挙げる人が多いかもしれませんね。

また、ストレス反応も身体や心に出るものから、行動に現れるものまであります。例えば、身体に現れるストレス反応としては、頭痛や腹痛など誰もが経験する症状からじんましんやアトピーなどストレスで症状が強くなってしまうものなど様々です。さらに、心に現れるストレス反応としては、不安、落ち込み、怒りなどで、特に怒りが喧嘩や暴力といった行動面に現れると対人関係に影響が生じることもあります。最初にお伝えしたようにストレスに対する抵抗力が落ちている時は、要注意となります。では、どのように対処して行けば良いのかについては、次号でお伝えしますが、早めに知りたい方はカウンセリング室まで来室下さい。

## 保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

### ★時間・場所

- 東キャンパス 9:50~16:20 相談室(1階校長室隣)
- 西キャンパス 10:50~16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所は変更になる場合があります。

- ★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188
- (西) Tel 022-362-1011

