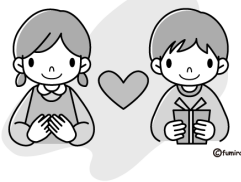




3月

17日(火) 東キャンパス

19日(木) 西キャンパス



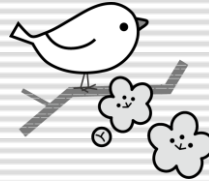
申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生



カウンセリングルーム便り

泉が岡



No.8

令和2年2月27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。

この冬は、降雪がほとんどない暖冬とはいえ毎日寒い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。

さて、今回のカウンセリング便りのテーマは、「ストレス」です。みなさんは、ストレスと聞くとどのようなイメージが浮かぶでしょう。

人は、日常生活の中で様々なストレスを経験しています。例えば、学校やバイト先での対人関係、就職や進学等での生活の変化、そして、気候や大きな自然災害など、ストレスは、様々な場面で誰にでも当てはまるものです。しかし、ストレスが心身の健康に影響を与える人とそうでない人がいるように同じ状況が必ずしも個人間で同じ結果にならないことがあります。

では、ストレスの何が問題なのでしょう。ストレスにさらされると、人の抵抗力は一時的に落ちますが、殆どの場合は、立ち直り元の状態に戻ろうとしますので問題はありません。しかし、何度も繰り返されると、次第に疲弊して中々回復しない状況に陥ります。この時、心身は危険な状態にさらされることになり、気分が落ち込んで何もしたくない状態や感情面、特に怒りを上手くコントロールできずに自分や周りに向けてしまうこともあるでしょう。また、気分の落ち込み、否定的な考え、そして身体面(頭痛、腹痛、じんましん、ぜんそくなど)になんらかの反応が表れることもあり日常生活において様々な問題となることもあります。

ストレスにさらされたらどうすればよいのでしょうか。カウンセリング場面でもしばしば話題に上りますが、一つの方法として自分のストレスを自分でコントロールしていくストレスマネジメントという考え方があります。

ストレスマネジメントは、気づきと対処が大切になります。つまり、ストレス原因の存在に気づき対処する力とストレスによって生じている反応に気づきコントロールすることで日常場面での様々なストレスと上手く付き合っていけるようにしていく訳です。

ストレスマネジメントを知りたい方、興味のある方は、気軽にカウンセリング室までお出下さい。よろしくお願いいたします。

(東キャンパス スクールカウンセラー)

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 10:50~16:20 放送室(2階)

西キャンパス 9:50~16:20 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

