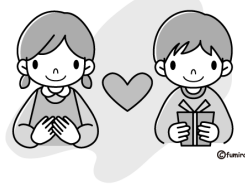




3月

15日(金) 東キャンパス

19日(火) 西キャンパス



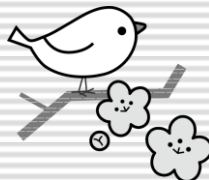
申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生へ



カウンセリングルーム便り

泉が岡



No.7

平成31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の菱沼です。今年もインフルエンザの大流行との報道を聞きます。健康管理にはくれぐれも注意してください。

さて、先日、ある学校で「ストレス」について以下のような質問を受けました。みなさんには、昨年のお便りでストレスについて説明したことはありますが、今回改めて紹介します。

「先日のカウンセリング便り、ストレスについての内容を読みましたが、単なる疲労とストレスによる疲れをどのように見分ければいいのですか？」

なるほど。確かに「疲れ」を見分けるとなるとちょっと難しいかもしれませんね。人は、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、大きな自然災害など、日常生活の中で様々なストレスを経験しています。これらの「ストレス」が心身の健康に影響を与えるとストレス反応として気分(落ち込み)や思考(否定的な考え)の変化だけでなく身体症状(頭痛、腹痛、じんましん、ぜんそくなど)を引き起こします。また、身体症状はなくてもストレスからくる疲労感があります。

このストレスからの疲労感と体の疲れの区別ですが、一般的に外に現れる症状はほとんど同じですから見分けは難しいかもしれません。ただ、「原因」を考えると、体の疲れは運動のしすぎや過労といった身体的なものが多く、ストレスの疲労感とは、どちらかと言えば悩みや不安、心配事など精神的なことから起こると言えます。

ストレスは、誰でも感じるもので、殆どの方は、自身の力で元の状態に戻りますので問題はありません。しかし、何度も繰り返されるストレスに遭遇すると抵抗力が低下し中々回復しない状況に陥ります。この時、心と身体は危険な状態に晒されることになりますので、病気に罹患することが多くなります。何度も風邪を繰り返すときは、要注意です。

体の疲れは休息や睡眠でとれますが、精神的な疲労感はその原因となったストレスを取り除くことが必要になってきます。その一つの方法として、カウンセリングがあります。興味のある方は、気軽にカウンセリング室までお出で下さい。

カウンセリング希望者は、養護の先生、教育相談担当の先生、担任の先生に申し込んで下さい。

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 10:50~16:20 相談室(1階校長室隣)

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

