

虹色

青森県立三沢高等学校
スクールカウンセラー 成田ひとみ

雪の少ない冬が過ぎ、例年より早い春の訪れを感じています。

今年度も、引き続き三沢高等学校でスクールカウンセラーをさせていただくことになりました。お子様たちが、心身共に健やかに成長できるよう、お手伝いさせていただきたいと思っております。宜しくお願いします。

ストレスに強くなるからだづくり・こころづくりを

天気の変化や人間関係のすれ違いといった、自分の思い通りにならない毎日のもどかしさや、病気や事故、地震などの自然災害といった、人生の中で経験する壁のようなものまで、私たちは様々なストレスを受け、自分なりに向き合ったり、乗り越えたりしながら、日々、暮らしています。

適度なストレスは、人生の刺激となり、自分を成長させるものでもあります。容量をこえてしまうと気持ちや行動、体に影響をおよぼしてしまうことも。ストレスのサインに気づき、たまりすぎる前に、自分にあった対処方法を少しずつでも実践できるとよいですね。

<こころ・体・行動に表れるストレスのサイン>

- ・いらいらしやすい・ちょっとしたことが不安、悲しい
- ・やる気、元気が出ない ・今まで楽しかったことを楽しめない
- ・暴飲暴食 ・腹痛、頭痛 ・突然涙が出る ・風邪をひきやすい

<色々な対処法>

- ・安心できる人、信頼できる人に話をきいてもらう
- ・嫌なこと、嫌な人のよいところを探してみる
- ・気分転換（スポーツ、旅行、友達と遊ぶなど）
- ・リラックスする時間をもつ（深呼吸、ストレッチ、のんびりお風呂、アロマ、散歩、きれいな風景を眺める、音楽を聴くなど）



- ・前向きな言葉で自己暗示（「失敗しそう」→「きっとうまくいく。」、「慌てない」→「落ち着こう」など、肯定的、前向きな表現に言い換える）
- ・「笑いを生活に」（バラエティー番組を見る、漫画を読む、冗談や楽しい話をするなど）

<からだづくり>

- 運動している(週 2~3 回)
- バランスのよい食事をとっている
- 朝食をたべている
- 1日3食たべている
- 水分を1日 1.5ℓ以上とっている
- ぐっすり眠れている
- 毎朝同じ時間帯に起きている
- オンとオフを使い分けている
- 毎日リラックスする時間がある

<こころづくり>

- 相談できる人がいる
- 目標がある
- 困っている人がいれば助ける
- 失敗しても次に向かって頑張る
- 自分の気持ちを話せる人がいる
- 変えられないことをくよくよしない
- 毎日の予定にゆとりがある
- 人間関係、いいときもあれば、またその逆もあると思える
- よく笑う

*できていることはそのまま。ためしてみたいことを、ひとつずつ。

スクールカウンセラーへのご相談について

悩みごと、困りごとも、話すだけで少し心が軽くなったり、普段していることが良いことだと再確認できたり、そんな場所としてお使いいただければと思います。ご利用を希望される方は、学校までご連絡くださり、ご都合のよい相談時間をご確認ください。

（その際、相談の内容を詳しくはお話されなくても大丈夫です。）

- * 5月10日（金） 13：00～16：00
- * 5月28日（火） 9：00～11：00
- * 6月17日（月） 14：00～17：00
- * 7月 1日（月） 9：00～11：00
- * 7月22日（月） 13：00～16：00