

スクールカウンセラー便り



2016年7月

スクールカウンセラー 佐川 利沙 (文責)

東北の梅雨は長期化傾向にあるようで、今年は7月20日辺りまで続くとの予報です。雨の日は薄暗く、気持ちがどんよりしてしまうという人も多いのではないのでしょうか。そこに暑さも加わり、なんだかイライラ、ムシクシヤ、嫌なことをずっと引きずってしまう、ストレスが溜まる…このようなことはないですか？

そこで今回は、「キラーストレス」という番組からの知識をご紹介します。ストレスについて考えてもらえたらと思います。

“ キラーストレス ”



複数のストレス原因が重なると、ストレスホルモンが暴走し、命の危険につながるということが研究によって明らかにされたそうです。ストレスホルモン恐るべし・・・

ちなみに、不安や緊張というマイナスなイメージによるものだけでなく、嬉しい環境の変化であってもストレス刺激になってしまうのです。

ストレスは悪なのか？

大会前やテスト前、みんなの前で発表しなければならないときなど、緊張感やプレッシャーがあるからこそ、集中できている気がしませんか？適度なストレスは、私たちにとって必要なことであると分かります。

何をストレスに感じるかは人それぞれ。私たちがどう受け止めるかが大きく関わっています。苦しい、でも別の考え方もあるよね、というように転換できるようになると、無限ループから抜け出せるのかもしれない。



ご相談について

「このぐらいのことで・・・」と考える方もおられるかもしれませんが、早めに対応できるようにこしたことはありません。遠慮せず、どうぞお気軽にお部屋に来てください。



【相談場所】角館中学校内の相談室

【申し込み方法】①担任または角館中学校の 佐々木 充先生を通じて

②お電話で 53-2411

③生徒の皆さんは直接相談室へ

【来校日と時間】7月7日(木) 8:00~13:00, 14日(木)13:30~16:30

8月25日(木) 8:00~13:00

