

相談通信 第2号



城陽市立東城陽中学校

平成 21 年 6 月 1 日

ゴールデンウィークや中間テストも終わり、ここから夏休みまでの1ヶ月半、少しずつ疲れが出てくるころではないでしょうか。毎日の勉強に部活動の練習や試合、仲間との関係などなど楽しいことや悲しいこと、疲れることやイライラすることなど日々さまざまな気持ちを感じていることでしょう。

みんなのストレスはどのくらい？



“ストレス”という言葉聞いたことがありますか？「“ストレス”ってなに？」と聞かれたらどのように答えるのでしょうか。“ストレス”を与えるもの、つまり原因となるものを難しい言葉で言うと“ストレスラー”と呼んでいます。それでは次のうちストレスラーはどれだと思いますか？

1. 成績がよくなった
2. 旅行を楽しんだ
3. 先生にしかられた
4. 親友とケンカ別れした
5. 進路で悩んだ
6. 塾や習い事をやめた

正解はすべてです。それでは、どういうことなのか説明しましょう。

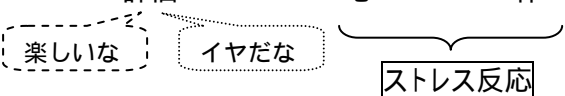
みなさんは“ストレス”を感じたら心と体になにか変化を感じることはありますか？不安だな、こわいなという心の変化、心臓がドキドキする、体がカチンコチンだという体の変化…。この心と体の変化を“ストレス反応”と呼びます。この“ストレス反応”が起こるまでには決まった流れがありません。

ストレスラー

評価

心

体



ストレスを感じたからと言って、すぐに心と体に変化が起きるのではないことが分かりますか？ストレスを感じることはごく当たり前のことですが、どのように感じるか(評価)ということで心と体の変化がかわってきます。そして、心と体にそれでも変化が起こってしまうというのもごく普通のことなのです。それではいったい、当たり前に感じてよいストレスとどのように付き合っていくらよいのでしょうか。そのためにはまず、自分のストレス状況について知ることから始めてみましょう。みなさんの今のストレスの具合(ストレス反応)はどうなっているでしょう。いくつ当てはまりますか？

【 ストレス反応チェック 】

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1 頭がすっきりしていない(頭が重い) | 2 目が疲れる |
| 3 時々鼻づまりがする | 4 めまいを感じることもある(以前はなかった) |
| 5 立ちくらみがある(一瞬クラクラする) | 6 耳鳴りがすることがある(以前はなかった) |
| 7 しばしば口内炎ができる | 8 のどが痛くなることが多い |

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 9 下が白くなっていることが多い | 10 今まで好きだったものをそこまで食べたくない |
| 11 食べ物が胃にもたれるような気がする | 12 下痢と便秘を交互に繰り返したりする |
| 13 肩がこる(頭が重い) | 14 背中や腰が痛くなることもある |
| 15 なかなか疲れがとれない | 16 このごろ体重が減った |
| 17 なにかするとすぐ疲れる | 18 朝、気持ちよく起きられないことがある |
| 19 集中力がなくなってきた | 20 寝付きが悪い(なかなか眠れない) |
| 21 夢を見ることが多い(以前はあまりなかった) | 22 夜中の1時、2時頃目がさめてしまう |
| 23 急に息苦しくなる | 24 時々動悸がすることがある |
| 25 胸が痛くなることもある | 26 よくかぜをひく(しかも治りにくい) |
| 27 ちょっとしたことでも腹が立つ(イライラする) | 28 手足が冷たいことが多い(以前はなかった) |
| 29 手のひらやわきの下に汗のでることが多い | 30 人と会うのがおっくうになっている |

当てはまった個数	ストレス段階	参考対策
0 ~ 5	安定した状態	リラックスしましょう
6 ~ 10	軽いストレス状態	少しゆっくりしましょう
11 ~ 20	中度のストレス状態	誰かと話をしてみましょう
21 ~ 30	かなりストレス状態	誰かに相談をしてみましょう

心の疲れは体の疲れほどはっきり自覚できません。心の疲れが体のサインとして現れることがあります。時々チェックしてみましょう。

6月の先生方の予定

🎵 横山先生(スクールカウンセラー) 基本的に月曜日 9:00~17:30

1日(午後久世小)、8日、15日、22日、29日(午後深谷小)



🎵 村田先生(心の教室相談員) 基本的に月・火・水曜日 10:00~13:00

月(1日、8日、15日、22日) 火(2日、9日、16日、23日) 水(3日、10日、17日、24日)

~保護者の皆様へ~

横山先生による保護者の方々の相談もお受けしています。申し込みは、毎日受け付けていますので、まずは、中学校へお電話してください。

電話番号 0774-54-0407 (担当:大川先生)