

# 相談通信

## 第3号



城陽市立東城陽中学校

平成21年7月1日

そろそろ梅雨明けでしょうか？暑さが日に日に増し、夏本番となってきました。夏の大会なども近づき、暑さの中みなさん頑張っていることでしょう。夏のこの暑さもストレスになるくらい、これからしばらく暑さが続きますが、みなさんは日頃感じているストレスとどのように付き合っているのでしょうか。

### ストレスさんと上手なお付き合い？



前回の相談通信でストレスについての話をしましたが、覚えていますか？みなさんのストレスはどのくらいでしたか？心と体の状態は日々変わります。また今でしたら前回の結果と違っているかもしれません。前回もお話したように、ストレスさんと上手に付き合う第一歩は自分のストレス状況を知ることから始まります。疲れたなと思ったときには、ちょっとチェックをしてみましょう。そして、この結果を見て「ちょっとストレス状態に！！」という人(チェックした数が6個以上だった人)。わたしもよく「ストレスだ」と落ち込むことがあります。そんな人のために…。今月はお話しします。

#### リラックス法

みなさんは保健室の前に養護の小泉先生がわかりやすく楽しい掲示をいつも作ってくださっているのを見ていますか？私はいつも楽しみに見させてもらっています。その中に1つ、このストレスと上手に付き合うための1番目の方法、「リラックス法」がわかりやすく掲示されています。リラックスという方法は短い時間でも気軽にできる方法です。短く息を吸ってはくのと深く息を吸ってはく(深呼吸)のとどちらが大きき力が抜けるのでしょうか？この力が抜けるというのも大切なリラックス方法です。ほかにもいろいろあります。

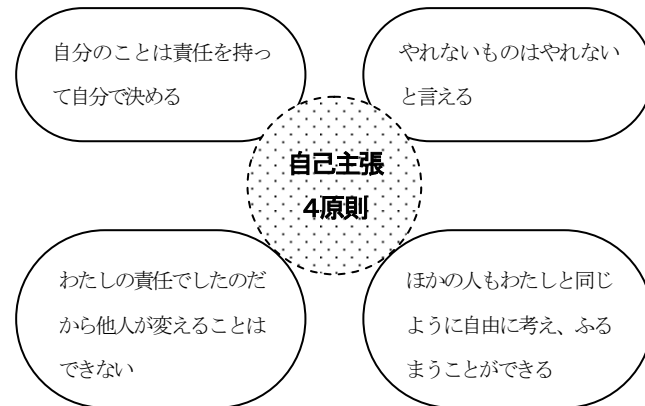
ぜひ一度保健室の前で見てみてください。



#### ② ストレッサー (ストレスのもと) をなくす・弱める

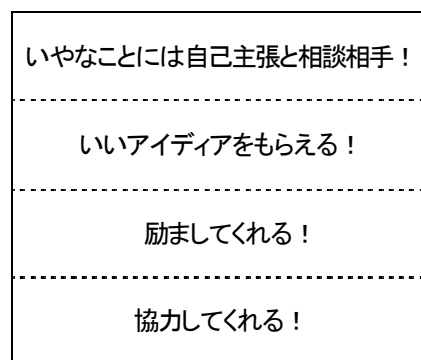
##### (1) ストレッサーへの対処法①: 自己主張をする

自分の気持ちや考えを人に伝えないと誰も自分を分かってくれないし、相手のいいなりになることもあります。



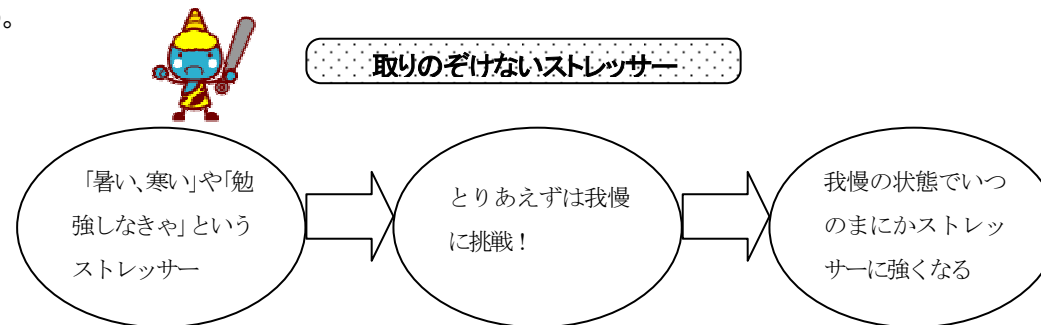
##### (2) ストレッサーへの対処法②: 相談相手をもつ

自分でうまくいかないときには相談できる人を頼りましょう。



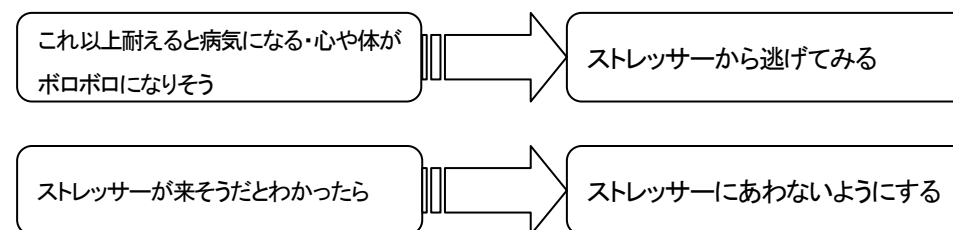
##### (3) ストレッサーへの対処法③: 我慢する

どうしても取りのぞけないストレッサーに対して、我慢できそうなきには、しばらく我慢することも考えてみましょう。



##### (4) ストレッサーへの対処法④: 避けてみる、逃げてみる

我慢できそうにないストレッサーが来そうなきにはにげてみたり、さけることも考えてみましょう。



自分のストレスが今のどのくらいかということを知ることから、自分のストレスをコントロールすることができます。自分のできる方法を使って、ストレスさんと上手に付き合うことができるようになりますといいですね。(スクールカウンセラー:横山)

#### ◇◇ 7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  
6日 (午後久世小)、13日 (午後深谷小)

🎵 村田先生 (心の教室相談員) 基本的に月・火・水・金曜日 10:00~13:00  
3日 (金曜) 6日 (月曜) 7日 (火曜) 8日 (水曜)



～保護者の皆様～  
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)