

# 北島中学校 スクールカウンセラーだより



令和2年7月  
 スクールカウンセラー 高嶋知子  
 心の相談員 大石宇紀

## ストレスマネジメント ～自分助けがうまくなる！Part.1～

ストレスマネジメントという言葉、みなさん聞いたことがあるかもしれませんね。ストレスマネジメントとは、ストレスについて理解を深め、ストレスと上手につきあえるようになることです。実際にどうすればいいのか、数回に分けてご紹介します。今回はPart.1として、そもそもストレスとは何か、ストレスを抱えたときに自分はどんな反応をしやすいか、考えてみましょう。

### (1) ストレスとは・・・



大きな荷物は小さな荷物に分解して、持てる分の荷物しか持たないようにしましょう。  
 持てない荷物は、断ったり、誰かに持ってもらう必要があります。  
 それが、ストレスと上手につきあうということです。

### ストレスは「ストレッサー」と「ストレス反応」の2つに分けて考えます。



### (2) ストレッサーとは・・・

「荷物」そのもの。私たちに降りかかってくるさまざまな刺激をいいます。  
 例えば暑い、寒い、宿題がある、ズボンがきつい、親に叱られた、などなど

### (3) ストレス反応とは・・・

「荷物(ストレッサー)」を受け取った時に起こるさまざまな反応で、その反応は頭(考え)、感情、身体、行動の4つの場所にあらわれ、それぞれが関わり合っています。

例えば・・・

友達からLINEの返事が一日中なかったら、どんな反応をしますか？

#### 頭(考え)にあらわれるストレス反応

- 何ですぐ返してくれないんだ！
- 私のこと嫌いになったのかな...
- 話がうまく伝わらなかった？
- 返事できない理由があるのかな



#### 感情にあらわれるストレス反応

- 不安
- イライラする
- 心配
- いやな予感
- そわそわ
- かなしい
- 怒り
- 落ち着かない



#### 身体にあらわれるストレス反応

- 胸がドキドキする
- 呼吸が浅くなる
- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- 汗をかく



#### 行動にあらわれるストレス反応

- 何回もLINEする
- 他の人に愚痴を言う
- お菓子を食べる
- ゲームをする



ストレス反応は人によってちがいます。ストレッサーを感じたら、頭、感情、身体、行動のそれぞれの場所で、自分がどんなストレス反応を起こしているか、その場で気づくことが大切です。

To Be Continued...次回はストレス反応への対処についてご紹介します！



### 相談室の開校日

2020年7月				
月	火	水	木	金
		1 大石	2 高嶋	3
6 大石	7	8 大石	9 高嶋	10
13 大石	14	15	16 高嶋	17 大石
20 大石	21	22	23 海の日	24 スポーツの日
27 大石	28	29	30 高嶋	31 大石

(月・水→金) 13～17時：心の相談員 大石  
 ※7月第3週から、水曜→金曜日の勤務に変わります。  
 (木) 13～17時：スクールカウンセラー 高嶋  
 相談室予約票は相談室2、保健室、図書館に置かれています。先約がなければ、当日そのまま相談室に来てお話しすることもできます。

