

角田高校の生徒の皆さん、進級・新入学から早くも2カ月あまりが過ぎました。

角白定期戦も終わり、皆さんもほっと一息つき、今は普段の学校生活に戻っているのではないのでしょうか？伝統行事であるとはいえ、定期戦はなぜ現代の高校にも残っているか考えたことはありますか？選手や応援団の一員として定期戦に参加した皆さんは、「自分は角田高校生」「我が高校」という一体感や所属意識、そして愛校心が強くなったと実感しているはずです。その結果、皆さんは学校が目指していること、つまり「生徒ひとりひとりの心身の成長を願って行っている学校生活」に自然に積極的に取り組んでいるのではないのでしょうか！

グローバル化や情報化社会の中で新しいもの事にすぐ目が行きがちですが、伝統的な行事や諸々の学校生活に潜んでいる“大人の願い”に思いをはせてみるのもいいですね。

さて、生徒の皆さんは、定期テストを間近に控え、勉強の追い込みに余念がない毎日を送っていることでしょう。今回のカウンセリング便りは、ストレスにどう向き合うかについて一緒に考えます。



ストレスとストレス反応

高校の時期は、身体は急速に成熟してくる時期ですが、心は身体の成長に十分にはついていきません。「身体は大人だけれど、心は子ども」という状態です。こうしたアンバランスな状態は、情緒的にも不安定で、他人の目が気になり過敏となります。ストレスがたまると、衝動的になったり、何気ない他人の一言に深く傷ついたりしがちです。ストレスを上手にはき出していけば、心に余裕が生まれ、困った症状が出てこないものです。ストレスが大きすぎたり、上手にはき出せなかったりすると、心からあふれ出てきます。

これが**ストレス反応**です。 ⇒ 次頁参照

学校ストレス：★学業・就職先・進路・部活★人間関係

自分自身に対するストレス：容姿、能力、性格、適性など、自己嫌悪に陥りやすい

家庭のストレス：親・兄弟関係、親の不仲・不和、離婚・再婚、家族の病気や入院・死亡など

ストレスにうまく対処するには！

1. 自己の健康管理法を身につける。
☆ストレスを発散する時間をつくる。
☆ストレスを忘れる趣味や競争のないスポーツに打ち込む
☆ひとりの時間をもつ。「ちょっと息抜きタイム」を大事に！
2. 誰かに話を聞いてもらう。

ストレス反応がおさまるポイント

① 安心・安全感

ホットする、気持ちがなごむ、みなで笑える時と場があると、心が楽になり元気が戻ってきます。

② 周りの人との絆

遊び、お手伝い、行事などを通して「一人ぼっちでない」と感じることができるようにする。

③ 気持ちを表す

話す、泣く、笑う、怒るなど素直な表現を受け止める。困っているのに普通でいようとしなくて良いと伝える。無理に我慢しない。

さまざまなストレス反応

ストレスを上手にはき出せないと、心と身体にさまざまな症状が出てきます。

からだ

- 寝つけない、夜中に目が覚める、
- 食欲がない
- おなかや頭が痛い
- 身体がだるい



気持ち

- 怖い、イライラする、不安
- 落ち込む、何にも感じない
- やる気が出ない
- ひとりぼっちとを感じる



行動

- 落ち着きがない、はしゃぐ
- おこりっぽくなる
- 子ども返り、ひきこもる



考え方

- 集中できない、考えがまとまらない
- いきなりその時を思い出す
- 思い出せない、忘れやすい
- 自分を責めてしまう



ストレス反応がある子どもへの接し方



☆叱咤激励は禁物

「弱音を吐くな」「もっとがんばれ」「早く忘れろ」など、つらい気持ちを表わしにくくなる対応をとると、ストレス反応が長引きやすくなります。

☆安全・安心な環境で子どもの気持ちを受けとめる

学校の先生や家族が子どもの気持ちを受けとめることが大切です。

ストレス反応は自然なもので、一過性の反応であることを心に留めておきましょう。

☆必要なら医療機関に

子どもがひどく混乱した状態になったり、1ヵ月ほど症状(特に不眠と食欲不振)が続く場合は、医療機関に相談しましょう。

スクールカウンセラーの来校日は:

6月: 19日(水)

7月: 8日(月)・22日(月)

8月: 26日(月)

9月: 9日(月)

ご利用をお待ちしています。

電話番号は 0224(63)3001 です。

スクールカウンセリングでは保護者のみなさまからの相談もお待ちしております。お子さまに関することを始め保護者のみなさまのお悩みや困りごとについていっしょに悩み、考えていきたいと思えます。相談を希望される際は、基本的に事前に予約をいただけますようお願いいたします。ご予約の際は、下記のいずれかでお願いします。

(2) 来校日に直接カウンセラー宛に電話をする

(2) 職員室に予約の電話をする

(3) 担任の先生や養護教諭の先生を介して予約する