



# 泉が岡

平成 29 年 1 月 20 日  
宮城県塩釜高等学校

## 1月

- 17日(火) 西キャンパス
- 20日(金) 東キャンパス
- 24日(火) 西キャンパス
- 30日(月) 東キャンパス

## 2月

- 3日(金) 東キャンパス
- 7日(火) 西キャンパス
- 10日(金) 東キャンパス
- 14日(火) 西キャンパス
- 17日(金) 東キャンパス
- 24日(金) 東キャンパス
- 28日(火) 西キャンパス

### 申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生まで

みなさん、明けましておめでとうございます。2017年(酉年)が、みなさんにとって飛躍の年になることを心からお祈り致します。

さて、今年最初のカウンセリング便りのテーマは、「ストレス」です。

学校やバイト先での対人関係、就職や進学等での生活の変化、そして、大きな自然災害など、人は、日常生活の中で様々なストレスを経験しています。これらの「ストレス」が心身の健康に影響を与えていること、同じ状況が必ずしも個人間で同じ結果にならないことがありますよね。日常生活で経験する出来事は、大小関係なく心身の状態に圧力をかけ一時的な「歪み」を与えます。心理学では、この「歪み」を引き起こす出来事や刺激をストレッサーと呼び、心身に何らかの反応が出た状態をストレス反応と呼んでいます。ストレス反応には、気分(落ち込み)や思考(否定的な考え)の変化だけでなく身体面(頭痛、腹痛、じんましん、ぜんそくなど)の変化として表れることも少なくありません。

では、ストレスの何が問題なのでしょう。ストレッサーに出会うと、人の抵抗力は一時的に落ちますが、殆どの場合、立ち直り元の状態に戻ろうとしますので問題はありません。しかし、何度も繰り返されると、次第に疲弊して中々回復しない状況に陥ります。この時、心身は危険な状態に晒されることとなります。危険な状態になると、落ち込んで何もしたくない状態や怒りを上手くコントロールできずに自分や周りに向けてしまうこともあるかもしれません。

それでは、ストレスに晒されたらどうすればよいのか。カウンセリング場面でもしばしば話題に上りますが、その際、一つの方法としてストレスマネジメントという自分のストレスを自分でコントロールすることを一緒に考えて行きます。ストレスマネジメントには、気づきと対処が大切になります。つまり、ストレッサーの存在に気づき対処する力とストレス反応に気づきコントロールする術を一緒に考えることで日常場面での様々なストレスと上手く付き合っていくようにして行く訳です。ストレスマネジメントを知りたい方、興味のある方は、気軽にカウンセリング室までお出で下さい。

今月のカウンセリング予定日は、以下の通りです。希望者は、養護の先生、カウンセリング担当の先生、担任に申し込んで下さい。

- 西キャンパス 17日(火)、24日(火)
- 東キャンパス 20日(金)、30日(月)

(スクールカウンセラー)

## 保護者の皆様へ

宮城県塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

- ★時間：10:00～16:20
- ★場所：東キャンパス 相談室(1階校長室隣)  
西キャンパス 保健室内カウンセリングルーム
- ★お問い合わせ先：(東) Tel 022-362-0188  
(西) Tel 022-362-1011

