

富岡中学校

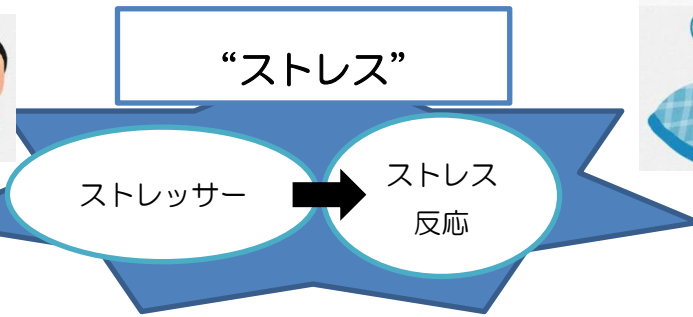
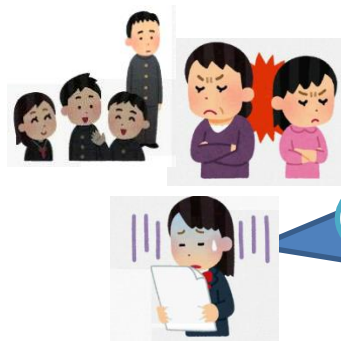
# 相談室だより

2023年9月

## ストレスについて知ろう

嫌な出来事やイライラすることがあると「ストレスが溜まった!」と感じることは誰しもあると思いますが、そもそもストレスとは何なのでしょう。

ストレスは【ストレスラー】と【ストレス反応】に分けられます。ストレスラーとは、原因となる環境や状況、出来事などを指します。例えば、人間関係のトラブル、暑さや寒さ、環境の変化、部活や勉強がうまくいかない等です。ストレス反応とは、イライラや不安、眠れない、おなかが痛い、食欲がない等の身体や気持ちの変化を指します。



コップの水に例えて考えてみましょう(コップの大きさ=ストレスに耐える力、注ぎ込まれる水=ストレスとします)。コップの中に水があまり入っていない状態では、ストレスを感じても耐えることができます。しかし、元からコップの水がいっぱいの状態では、たった1滴の水が入っただけでもコップの水が溢れてしまい、普段は耐えられたはずのことが耐えられなくなってしまうのです。いつもはそこまで気にならないことで、急に涙があふれたり、いつも以上に怒ってしまったりすることはありませんか? そんな時は、心のコップの水がいっぱいになっているかもしれません。定期的に心の状態を見つめ、水がいっぱいになる前に、身近な人に話を聞いてもらったり、適度な気晴らしをしたりして、ストレスと上手に付き合きましょう。



心のコップの水がいっぱいになる前に誰かに話そうね

### カウンセラー勤務曜日

松丸…月・火・水・木

本山…金

時間…9:30~16:15

相談室直通電話→080-6629-6071



9月 相談室 開室予定日

※変更がある場合には、部屋の前に記載します。

月	火	水	木	金	土	日
				1 本山	2	3
4 松丸	5 松丸	6 松丸	7 ×	8 本山	9 松丸	10
11	12 松丸	13 松丸	14 松丸	15 ×	16	17
18	19 松丸	20 松丸	21 ×	22 本山	23	24
25 松丸	26 松丸	27 松丸	28 ×	29 ×	30	

「相談室」は、保護者のみなさまとお子様に関する心配事や気になることについて、一緒に考えるための部屋でもあります。来校された際などは、ぜひお立ち寄りください。面接予約を随時受け付けておりますので、お気軽にお越しください。(カウンセラー直通携帯電話 080-6629-6071)