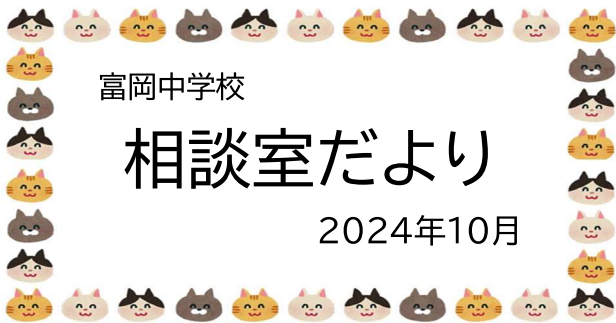




開室時間	9:30~16:15
直通電話番号	080-6629-6071
電話対応時間	9:30~16:45
開室時間や開室日に変更がある場合は、相談室前カレンダー等でお伝えします。	

<10月の予定>

日	月	火	水	木	金	土
9/29	9/30 SLC	1 SLC	2 SLC	3 SLCAM	4 県 SC	5
6	7 SLC	8 SLC	9 SLC	10 SLC	11 県 SC	12
13	14 祝日	15 SLC	16 SLC	17 SLC	18 ×	19
20	21 SLC	22 SLC	23 SLC	24 SLC	25 県 SC	26
27	28 SLC	29 SLC	30 SLC	31 SLC	11/1 県 SC	11/2

ストレスを受けると

- <A さん> 大切なキーホルダーが壊れて、落ち込む。
- <B さん> 大切なキーホルダーが壊れて、不機嫌になる。
- <C さん> 大切なキーホルダーが壊れて、やる気なくなる。



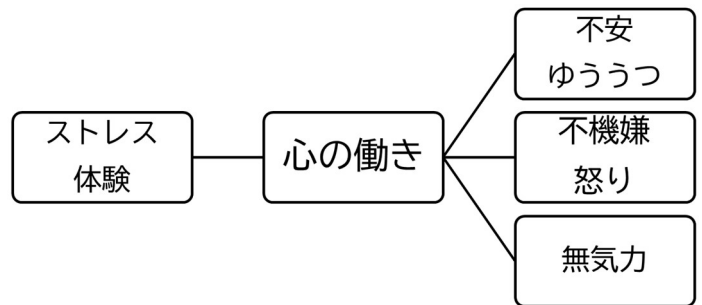
さて、この3人の感じているストレスの強さは比べられるでしょうか。

ストレス反応は、「不安・ゆううつ系」「不機嫌・怒り系」「無気力系」の3通りに区別されることがあります。反応の種類によって、ストレスの強さは分かりません。同じような体験をしても、人によって違う種類の反応が起きることもあります。そのため、答えは「わからない、比べられない」になります。

では、ストレス反応はいつ終わるのでしょうか。

ストレス体験の後には、ストレスに対する防御力が一時的に上がりますが、そのあと防御力が落ちていくと言われています。無意識のまま頑張っていて、疲れてしまうのです。

そのため、何か嫌なことがあった後、忘れたところに調子が悪くなったり、忘れたところに傷つきやすくなったりすることは、不思議なことではありません。



しかし、人間には自然回復力があります。心の自然回復力は、鍛えるものではなく、回復手段を増やすことで強くなります。場合によっては、今できることを十分試しても、回復力が感じにくいこともあるでしょう。そんなときには、カウンセラーを頼ってみてもよいのかもしれませんが。

もちろん、ストレスへの対応だけではなく、どんな相談でも相談室は皆さんを歓迎します。

【参考】鈴木ら(1997) 新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究4巻1号

「相談室」は、保護者の方がお子様の気になることや心配事について、カウンセラーと一緒に考えていく場所でもあります。来校された際など、ぜひお立ち寄りください。面接予約はお電話でも受け付けております。(直通電話:080-6629-6071)