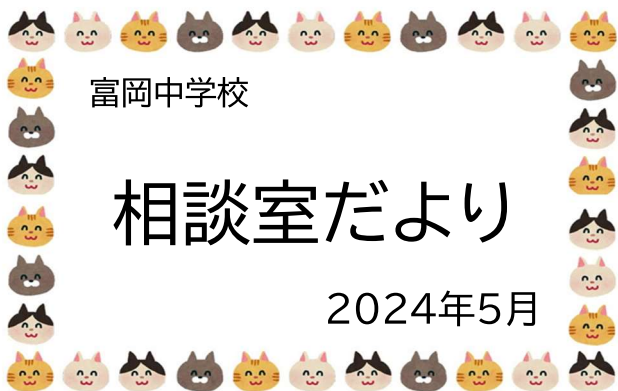




富岡中学校

相談室だより

2024年5月

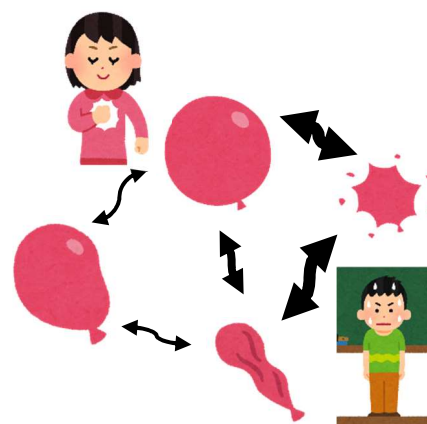
開室時間	9:30~16:15
直通電話番号	080-6629-6071
開室時間や開室日に変更がある場合は、相談室前カレンダー等でお伝えします。	

<5月の予定>

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

「ストレス」は敵か味方か？

「ストレスマネジメント」という分野では、ストレスは「ゼロにするもの」ではなく「うまく付き合うもの」と考えられています。ストレスは「変わるための力」で、どちらかという味方です。右の図の黒い矢印がストレスで、太いほどストレスが強いです。ストレスの種類に良し悪しはなく、「トラブル」も「ほめられること」もストレスになります。宝くじに当たるなんてことがあったら、それも大きなストレスと言えるでしょう。



力の影響を受けると、図のように風船は形を変えます。風船を人間に置き換えると、形の変化は「身体やこころの反応」になり、それを「ストレス反応」といいます。しぼんだ風船は「緊張して身体が動かない」様子かもしれませんし、ふくらんだ風船は「自信とエネルギーに満ち溢れている」様子かもしれません。

「ストレス」は頑張るための原因で、「ストレス反応」は頑張るための身体やこころの準備です。では、どうして緊張して身体が動かなくなったり、強すぎるストレス反応で押しつぶされることがあるのでしょうか。

確かにストレス反応は、現代の人間が頑張らなくてはならない場面では邪魔になることがあります。ストレス反応は本来「野生で生きるため」の能力なので、勝てない相手(大きなストレス)に対して「動けなくなる」ことで、身を守る可能性を高めるといって「味方」でした。



現代人のストレスは、野生の「一瞬の戦い」とは違って、「終わりがあいまいなまま続くもの」に変わってきました。ストレス反応がなかなか終わらないことがあるのは、「脳が現代のストレスのありかたに対応できないから」という考え方もあります。

そんなストレスですが、TED という番組で、ストレスが強くても「ストレスは悪ではない」と考える人は健康被害がほとんどなかった、という研究結果が話されました。仮にストレス反応があっても、考え方次第でリラックスした状態を保つことができるそうです。味方だと思えば味方になるのがストレスです。

そうはいつでも、強すぎるストレス反応への対応に困ったら、ぜひ相談室にお越しください。もちろん、どんなことでも相談室は皆さんを歓迎します。

「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。面接予約は随時受け付けております。(直通電話:080-6629-6071)