

# カウンセラーだより

令和7年度1学期号  
伊丹市摂陽小学校  
スクールカウンセラー  
福島 美由紀

お子様のご入学・ご進級おめでとうございます。今年は桜が美しく出迎えてくれて良かったですね。幸先の良い出発となりました。私は SC として今年度で 4 年目になりますが、新しく入学された方のために自己紹介させていただこうと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

## 自己紹介

星座	山羊座 ※動物占いは「動き回るトラ」 星ひとみは「空」
血液型	A型(おそらく A0) MBTI は面倒でできない
趣味	映画鑑賞・ドラマ好き・ヨガ・ピアノ・おしゃべり
特技	料理が早い
家族	夫・大きな息子 3 人(2 人は東京と沖縄)・お姑
家	西宮市
SC 歴	21 年

カウンセラー便りは年に 3 回発行します。毎年、テーマを決めて出しているのですが、今年は「ストレス」について、改めて書いてみます。

ストレスは、3つの側面から考えると考えやすいです。①ストレスサー(ストレスの原因)②ストレス反応③ストレスコーピング(対処)です。今回はストレスサーについてまとめてみます。

ストレスサーと聞くと、人によって様々で、例えば杉や檜の花粉がストレスサーになる人と、全くストレスサーにならない人といいます。全てのこと、それが些細なことであっても、ストレスサーになる人と、全くならない人がいるのです。ストレスサーとは、それがストレスになると「評価」した時に存在するわけです。つまり、ストレスサーだと思わなければ、ストレスサーはゼロになるんです。本当にそうでしょうか？

例えば、もはや大スターどころか地球人とは思えない程の鮮やかな歴史を残している大谷翔平選手にストレスサーはあるのでしょうか？答えは、「ある」んですね。きっと彼にとって野球の試合は「ストレスサー」であることに違いはないでしょう。良いストレスは「適度な刺激や変化、プレッシャーによって、気持ちを高揚させ、前向きな姿勢を保つ力を養うもの」と AI は言っています。つまり、そのストレスサーに対して、ポジティブに評価するかネガティブに評価するかで、ストレス反応の出方が変わってくる、ということです。とはいえ、アレルギーのある人にとって「花粉」は「良いストレスサー」と

して評価はできませんね。ですが、「花粉自体は悪いものではない」とニュートラルに評価をして、ことさらに花粉を敵対視しない、と考えることはできそうです。

つまり、全てのストレスに対して、落ち着いてニュートラルに考えることができれば、ストレス反応自体は減ってくると考えられます。しかし、それもウソですね。ストレス反応は正直ですので、いくらニュートラルに考えたとしても、くしゃみ鼻水は出てしまいます。結局、その「対処法」に力点をおく、つまり、ストレスを、うまく利用したり、うまく対処すれば、健康な生活を送ることができる、という話を 3 回目のお便りで書くことを予告しておきます。ともあれ、**ストレスは過分にネガティブに考えない**、ということをお伝えして、今回のお便りをお送りします。

賛同してくださった方も、「そうは言っても」とお思いになった方も是非、相談室にお越しくださいね。お待ちしております。

## どんな相談でも秘密は守ります

- 学校へ行きたがらない。
- お母さんと離れたがらない。
- すぐお腹や頭が痛いという。
- 食欲がなかったり、寝つけなかったりする。
- 朝、なかなか起きてこない。
  - 友だちとうまく遊べない。
- すぐイライラして、すねたり、物にあたったりする。
- 学校での様子が全くわからない。
- ゲームばかりして、全く他の子と遊ばない。
- 親の言うことを全くきかない。
- 家族が思うように動いてくれない。
- 夫婦仲が子どもに影響しているような気がする(実は大変多い相談です。)
- 保護者自身のメンタルヘルスマネジメントがうまくいかない。



○相談日 **金曜日 10:00~17:00**

(年間5日程度開室していない日があるので確認してからお越しください)

○場所 **相談室(本館1階 ステップルーム隣)**

○相談方法

相談は予約制にしておりますので、次の3つの方法で予約をお願いします。

- ① 電話(072-779-6137 窓口は教頭)で申し込む。
- ② 教頭や担任、養護教諭を通して申し込む。
- ③ 直接、相談室に来て予約をする。