

カウンセラーだより

令和7年度 2 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

夏休みが明けました。比較的ゆっくりめに過ごしていた方は、エンジンをかけるのに相当なエネルギーを必要としますね。あまりペースを変えずに過ごしてきた皆様にとっては、登校すること(させること)はそれほどのストレッサーではないかもしれません。そうです、今年は「ストレス」についてお便りをする公表いたしました。1 学期はストレッサーについて、2 学期はストレス反応について、そして 3 学期はストレス対処についてでしたね。

ストレス反応は大きく分けると**体・心・行動**に出てきます。「**体**」に表れるのは、わかりやすいですね。ストレッサーのせいで寝不足が続くと、免疫力が下がって、風邪等の細菌やウィルスに感染してしまったり、持病が出たりします。体に出たストレス反応は周りにもわかりやすいので、比較的対処しやすいです。ただ、自律神経だけは、周囲にはもちろん自分でもわかりにくいので、自分も周囲の人達も、最初は理解したり寄り添ってくれたりしても、長い間不調が続くと、「何でいつも体調が悪いのだろう？」と疑問に思ったりされることもあり、なかなか厄介ですね。自律神経が不調になりやすい人は体質や気質として(生まれつき)、一定数いらっしゃるのでもし、心配な人がいらしたら、相談室をご利用ください。

次に、ストレス反応が「**心**」に出るケースを書きます。例えば、①いろんなことが不安になる②イライラしてしまう③集中できない④落ち込んだ気持ちになる⑤自分がダメだと思ってしまう⑥人に会うのもイヤになる⑦人の目が気になる⑧人のことも信じられなくなる⑨皆から嫌われたり悪口を言われているような気がする⑩将来を悲観してしまう、等、あげたらきりが無い程、ネガティブな気持ちになることがあります。面白いもので、上に書いたような気持ちは三分の二位の人は一度は思ったことがあるでしょう。つまり、そういうふうに思うのも「ありがち」で、普通のこと、ということです。対処法については3 学期に書きますが、少しふれておくと、ストレス反応が心に出やすい人は、まず、自分の心を観察して、書き留めてみるといいと思います。書き留めるだけで、客観性が生まれるので、少し気持ちが楽になります。つまり、「**日記のすすめ**」です。考え方には様々なものがあるので、一つの考え方に縛られないでいるといいですね。それから、暖かい人の側にいることもお勧めです。暖かい人の側にいるだけで、凍ってしまいそうなネガティブな気持ちも、その氷が溶けてくれるような気がしてくるからです。

最後に、「**行動**」に出るケースを書きます。多いのが「八つ当たり」や「逆切れ」あるいは「喧嘩」のような行動ですね。親しい人にこそ、そんな行動に出てしまいがちになります。中程度なら、「疲れてるのかな？」と思ってもらえますが、度が過ぎれば、暴力や暴言や依存系の行動(リスカ・オーバードーズ・カフェ

イン・アルコール・薬物・ゲーム・買い物・ギャンブル・性行為 etc.)なんかに発展することがあります。自分が今、通常とは違う行動にでているなど気付くことが大切です。いつもより、行動が荒々しくなった時、「ストレスがかかっているからだな」と早めに気づくことができれば、少し落ち着いてきます。行動に出る人の場合も、「なんだかいつもと違うよ。」と言ってくれる友人がいると安心ですね。

気質や性格や体調や、その時の環境や状況によってもストレス反応の出方は様々です。「何か変だな」と気付いた時、それが「ストレス反応」であるとわかったら、もう解決の道は比較的早いです。なぜなら、わかった時点で、ストレスに振り回されることが少なくなるからです。とはいえ、最初に書いたように、体質的なものやストレスの量が尋常でない場合は、「すぐに解決」とはならないこともあります。3 学期に対処法をお書きしますが、それまでに、自分のストレス反応に自分で対処できなくなった場合、遠慮なくスクールカウンセラーを頼ってきてくださいね。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。