



# 相談室だより 10月号

我孫子市立湖北中学校 相談室

2021年10月18日発行



後期が始まりました。毎年、10月11月は行事が多い時期ですが、今年度は緊急事態宣言で延期になっていた行事も行われます。がんばりたいときこそ、休養もしっかりとるように心がけましょう。

さて、今月号ではストレスについて話をしたいと思います。

ストレスという言葉を知らない人はいないと思いますし、みなさんもよく使っている言葉だと思いますが、心理学では、「心や身体の健康に悪いものだと感じられるできごと（ストレッサー）を経験すること」を言います。では、どんなことがストレッサーになるかということ、①トラウマ的なできごと（大きな地震や事故にあうなど、命の危険を感じるようなできごと）②自分ではどうにもできないようなできごと、③これからどうなっていくか予想ができないこと④新しい環境に慣れることが必要となる生活上の大きな変化（進級、進学、家族構成の変化など）⑤小さくても、もやもやすることが挙げられます。新型コロナウイルス感染症との戦いで学校生活にも影響が出てからの1年半を振り返ると、私たちはここに挙げたストレッサーをいくつも経験していることに気づいてもらえると思います。

でも、相談室でみなさんと話をしていると、不思議なことに、同じことを経験しても、心の元気をなくさないで生活できている人もいれば、ずいぶん疲れを感じている人もいます。この違いは何だと思えますか？

ストレス反応を大きく左右することのひとつに、ソーシャルサポートといって、みなさんがどれくらい周りの人から力を借りられているかがあります。みなさんは、困ったとき、心配なことがあるときに相談できる人がいるでしょうか。成育医療研究センターがおこなったアンケートで、コロナがみなさんに与えた影響を聞いたところ、楽しいと思うことが減ったと答えた人が43%、学校に行きたいという気持ちが減ったと答えた人が40%もいたそうですが、先生や大人への話しかけやすさ・相談しやすさが減ったと答えた人も51%もいたそうです。もしかしたら、みなさんの中にも、もやもやしていることがあるけれど、心の中にしまったままにしている人がいるかもしれません。自分がそうかもと思った人は、心が疲れきって動けなくなる前に、ぜひ一度相談室を利用してみてください。

## ●10月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
18	19	20	21	22	23	24
○	○	○				
25	26	27	28	29	30	31
○	○	○		◎		

## ●11月開室予定●

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

◎…中里スクールカウンセラー ○…中島相談員

保護者の皆様へ 保護者の方からのご相談も受け付けております。お子様のことでご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。