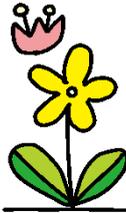


令和6年度



教育相談だより



石北小だより R6.10.2

～ぽかぽか③～



ストレスと上手につき合う

ストレスの定義

外の世界(環境)の要因によって、心身に負担がかかった状態をいう。



本校のスクールカウンセラーによる「ストレスと上手につき合う」について研修を行いました。

ストレッサーとは

ストレス状態を引き起こす要因となるもの

暑い・寒い・お腹が空いた・友達に無視された…

入学・卒業・進学・就職・結婚など 一般的に喜ばしいとされる事も時にはストレスになります。

ストレス反応

- ・心にあらわれるストレス反応 — 不安・落ち込みやすい・イライラする・集中力の低下…
- ・身体にあらわれるストレス反応 — 頭痛・腹痛・気持ち悪い・胃痛・めまい・肩こり…
- ・行動にあらわれるストレス反応 — 暴言・暴力・過食・拒食・喫煙・飲酒…

自分のストレッサーやストレス反応に気づき、ストレスと上手につき合うことが大切です。

自分の内側に抱え込んだ気持ちを表に出すこと(外在化)が対処のうえで大切です。難しいことと感じるかもしれませんが、私たちは自然と思考や感情の外在化を行っています。

例えば、自分の気持ちを紙に書いたり、イラストに表したりする人もいます。また、誰かに話す、誰かにサポートを求めるなども外在化のひとつです。

「話す」は「離す」こと by. 人見先生

「ストレスは人生のスパイス」 by. ハンスリエ



お子さんの様子などで、気になることや話してみたいことはありませんか。スクールカウンセラーの他に、下野市学校教育サポートセンターのスタッフが専門的な知識と豊富な経験で、悩みや困っていることの相談を行っています。

ぜひ、この機会にお気軽にお話にいらしてください。お待ちしております。

教育相談係
担当 河原井

き り と り

スクールカウンセラー相談 希望書

10月15日(火)締め切り

10月29日(火)の相談を希望します。

(*可能であれば、第3希望まで希望順位をご記入いただきますようお願いいたします。)

9:30	10:30	11:30

年 組 児童名

保護者名