

相談室だより

令和2年8月 NO.6
千葉市立千葉高等学校
スクールカウンセラー 植草伸之

さあ、夏休みの到来です！

いよいよ、夏休みが始まります。例年より少し短い休みですが、ぜひ有意義な毎日をご過ごしてください。新型コロナウイルスの関係で、4月からの学校生活はなかなか落ち着かず、なんだか気持ちが焦ったり、不安だったり・・・。そんな時、そばで支えてくれたのは、親であり、兄弟・姉妹、友人、そして、先生方だったと思います。これから、夏休みに入りますが、この期間、勉強や日々の生活が順調なら大丈夫、でも「ちょっと不安」とか「すごくイライラする」、「なんとなく、もやもやする」とかで、悩んだり、困ったりしたら、必ず誰かに相談をしてください。そして、その相談相手の一人として、スクールカウンセラー（SC）もいますので活用してください。

【その症状、ストレスかも！！】

人は過度にストレスを受けたり溜め込んだりすると、**自律神経**のバランスが乱れ、心（脳）や体に、さまざまな症状が現れます。そして、深刻な病へと発展することもあります。そうしないためにも、心身のサインにいち早く気付いて、ストレスへの対処をしていきましょう。

*自律神経＝内臓の働きなどを調整してくれる神経

◆ストレスによって三つの症状が現れます・・・身体的症状・精神的症状・行動的状況

◎【体に現れる身体的症状】 各部位の痛み、めまいや吐き気、消化器系の不調などがあります。

●肩こりや頭痛、腰痛などの痛み、めまいや耳鳴り、睡眠トラブル（寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めてしまう）、吐き気、下痢や便秘 など

◎【心（脳）でおこる精神的症状】 憂うつ感や不安・緊張感、焦燥感などがあります。

ほかにも、今まで楽しめたことが楽しめない、人付き合いが面倒になって避けるようになる、自己肯定力の低下といったメンタルの変化もストレスが原因で起こる可能性が高いです。

●憂うつ感、不安、緊張、焦燥感、 など

◎【行動面でおこる行動的状況】 注意力の低下やミスが多発がおこります。

この結果、思わぬ事故やケガにもつながりかねないため、このようなことが現れた場合は、まずは心（脳）と身体をきちんと休ませるようにしましょう。

●注意力の低下、ミスが増える、情報の記憶や論理的な思考が困難 など

◆ストレスの対処法

リラクゼーション（自分なりのリラックス法）＝音楽、読書、映画（DVD）カラオケ、観劇、アロマ、寝る、軽い運動、深呼吸、背筋を伸ばす、場所を変えてみる、誰かに話をする、 など

*スマホやパソコン等のゲームに興じたり、SNSで人とのコミュニケーションを活発にとったりするのは、脳への刺激となり緊張を高めることになり逆効果だそうです。



●8月、9月のスクールカウンセラー(SC)が来室している日：水曜日

◎8月5日(水) 9:00～15:00 8月26日(水) 12:00～18:00 に来校を予定しています。

◎9月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、30日(水) 12:00～18:00 に来校します。

*保護者の来室相談予約や電話相談 ☎043-251-6245 に電話をください。

◆話すことで楽になることもあります。そんな時、相談室を利用してください◆