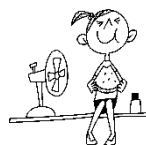




教育相談だより



2020年度 第4号

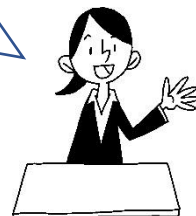
令和2年7月30日発行

利根商業高等学校

皆さん、こんにちは！学校が再開して、2ヶ月が過ぎようとしています。「久しぶりの学校生活に身体や気持ちがついていかない」と感じる人も多いのではないのでしょうか。人によって感じ方は様々ですが、大きな環境の変化はストレスを与えます。ストレスも適度であると、人をやる気にさせたり、前向きな気持ちにさせてくれたりします。その一方でストレスが大きすぎたり、長い時間ストレスを感じていたりすると身体や心が疲れてしまったり、ひどくなると病気になったりしてしまうことがあります。

ストレスのサイン あなたに当てはまるものはありますか？

- ・夜なかなか寝付けない、寝ても夜中に目が覚めてしまうことがある
- ・食欲がなかったり、やる気が起きなかったりする
- ・イライラしたり、無性に泣きたくなったりする
- ・いつも以上に周りのことが気になったり、不安な気持ちになったりする



以上のような症状があるときは、ストレスがたまっているサインかもしれません。自分は大丈夫！と思っている人でも、無意識に体に力が入っていたり、自分は気付いていないけど周りからは最近不機嫌と思われたりしているかもしれません。自分自身のことを振り返ってみましょう。

ストレスがたまったときには…



まずは生活リズムを整えましょう。夜はなるべく早く布団に入り、しっかりと体を休めてあげます。この季節、体温が下がらずなかなか寝付けないなんて人もいるでしょう。寝る前のお風呂は避け、体温を下げてから布団に入るよう工夫しましょう。

そして体を動かしましょう。心と体はつながっています。元気が出ないからと動かないでいると、気持ちも沈んでしまいます。自分が気持ちよいと思う速度で歩いてみたり、ストレッチしてみたりすることで体がスッキリとしストレス発散になります。

まだまだ落ち着いたない感染症の報道や、人から聞いたうわさや周りからの評価など私たちの周りには情報であふれています。適切な情報を知ることも大切ですが、情報の多さは私たちに大きなストレスを与えます。時には情報から離れて一人でゆっくりと過ごす時間も大切にしましょう。

もちろん一人で悩んでも解決できないときは親や友達、先生方、スクールカウンセラーを頼ってください。人に頼るということも一つのストレス解消方法ですよ。

文：スクールカウンセラー 山本先生