



## スクールカウンセラー便り

佐藤 健（文責）

### <ストレスとのほどよい付き合い方>

新学期がスタートして1か月ほど経ちました。みなさんは新生活に少しずつ慣れてきましたか？4月は色々なことに挑戦していく時期でもあります。新生活に慣れてきた頃に、なんだかやる気が起きない、体の調子がいつもと違う、といった変化が生じることもあります。

こうした心身の変調を世間では「五月病」と呼んでいます。これは五月に限らず、様々なことにエネルギーを向け続けた後や、自分でも気づかぬうちにストレスを抱えすぎているときなどに起こりやすい状態です。気持ちと体の変化としては、以下のようなものがあります。

#### <気持ち>

気力・意欲の低下 / 不安や緊張が高まる  
気分が落ち込みやすい / イライラしやすくなる  
焦り / 後悔 / 注意力・判断力の低下

#### <からだ>

疲労感・倦怠感（だるい）  
めまい・動悸・発熱・身体の痛み  
食欲不振・眠りにくい

こうした変化は、ストレスに対する心身の自然な反応とも言えます。気持ちや体が「頑張り続けてきたから、今は休息をとった方がいいよ！」と教えてくれているのです。そうしたときには心身の調子に合わせて、3つの「R」を生活に取り入れてみてください。



- ① Relax（リラックス）・・・気持ちと体をゆるめましょう。一息ついてお茶を一服。楽な姿勢で深呼吸。目を閉じて好きな曲を聴く。ストレッチで体をほぐす、など。
- ② Refresh（リフレッシュ）・・・気分転換を図りましょう。自然や動物と触れ合う。運動をして気持ちをスッキリさせる。趣味を楽しむ。部屋の掃除をする、など。
- ③ Recover（リカバー）・・・回復力を高めましょう。適度な睡眠とバランスの良い食事は、私たちに備わっている治癒力を高めてくれます。

理想としては、ストレスを10⇒1に減らすやり方を一つを見つけるよりも、10⇒9にする方法をいくつかもっていた方が、生活の中で試しやすいかもしれません。「大きなことよりも小さなことから」という心持ちで、自分の助けになる行動や考え方を見つけてみましょう。



スクールカウンセラー相談日

10日（金）、24日（金）…両日ともまだ申込み可能です  
13：30～16：40