



スクールカウンセラー便り♪

スクールカウンセラー（SC）

特別なことがあってもなくても、いつもとは違うことが起こったり、暑かったり、雨が降ったり・・・大小様々なストレスを浴びながら、人は日々を過ごしています。そして同じことでも、どれくらいストレスに感じるかは、受け取る人によって変わるモノでもあります。

みなさんにとって「あ～あ・・・」とため息をつきたくなるようなストレスは何でしょうね。

今回は、悪いモノというイメージをもたれることが多い“ストレス”ですが、充実した生活を送るためには欠かせないモノだったりもするというお話です。



☆ストレスは敵？味方？！☆

ストレスがなければ、どんなに楽だろうと考えることもありますが、この世からストレスがなくなると人はどうなるでしょう？ 自分からは何もなくなり、記憶力も気力も失われ、心にも体にも悪い影響を与えるとされています。感じること・考えることをやめてしまい、発見や発明、人類の進歩もなくなってしまうのでしょうか。

人は生まれながら、ストレスをはね返して変化に適応していく力を備えています。大変なことでもやり遂げた先には、達成感だったり、充実感だったりがあるように、嫌なこともあるからこそ、楽しいとも感じられるものです。成長していくためには必要なモノとも言うことができます。

ただし、自分でも気づかないうちに、ため込んでしまっていることもあります。我慢をしたり、避けたり、気分転換をしてまぎらわせたり・・・これまでのやり方では上手くいかないことも起こるかもしれません。これまでとは違う向き合い方や手立てが必要になっているのかもしれないかもしれませんが、大変な時ほど、人はなかなか自分だけでは気づきにくいものです。

そんなときには、一人で考え込まずに、ぜひ誰かに話してみしてほしいなと思います。自分が弱いからではなく、これまでとは違うことにとまどって、上手くできなくなっているのです。誰かに助けを求めること・弱みをみせることは、とても勇気のいることです。誰かに話してみるという一歩が、突破口になってくれることもあります。

ストレスは目の前からなくしてゼロにするものではなく、どう工夫して折り合っていくか・どう味方につけていくか・・・なのかもしれませんね。

☆カウンセリングの利用について☆

利用を希望される場合は、まずは身近な先生に声をかけてください。
生徒に限らず、保護者のみなさまもご利用ください。

来校日

10月	9日	(水)	・	・	12:30	～	17:30
10月	24日	(木)	・	・	12:30	～	17:30
11月	6日	(水)	・	・	12:30	～	17:30
11月	21日	(木)	・	・	12:30	～	17:30
12月	2日	(月)	・	・	12:30	～	17:30
12月	23日	(月)	・	・	12:30	～	17:30

