

# 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、人は日々をすごしています。

“ストレス”というと、みなさんはどんなことを思い浮かべますか？

ため息をつきたくなるような、みなさんの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、この世からすべてのストレスが消えると人はどうなるでしょう？ 自らは何もしなくなり、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。人は感じること・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と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えます。

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。自分が弱いからストレスを抱えてしまうのではなく、これまでとは違う状況にうまく対処できなくなっているのです。

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たいと思います。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。

起こってしまった出来事は変えられませんが、その出来事をどう受け止めて、どう選択していくかは自分が今できることです。

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いただいてもかまいません。生徒に限らず、保護者のみなさまもご利用ください。

### 《 前期の来校予定日 》



7月	2日	(木)	・ ・	12:30	～	17:30
7月	16日	(木)	・ ・	12:30	～	17:30
9月	2日	(水)	・ ・	12:30	～	17:30
9月	16日	(水)	・ ・	12:30	～	17:30
10月	1日	(木)	・ ・	12:30	～	17:30