

# スクールカウンセラーだより

## 今月は、ストレスについて。

### (1) ストレス要因とは

丸いボールを人の健康な状態として、下の図のようにボールにある一定の力を加えるとへこみます。この力を、ストレス要因（ストレッサー）といいます。ストレスを受け取ったときに起こる様々な反応を、「ストレス反応」と言います。

### (2) ストレス反応とは

ストレスを受け取った時に起こる様々な反応を「ストレス反応」と言います。

その反応は、心（感情）、身体、行動の3つの領域にあらわれ、それぞれが関わりあっています。

感情：不安、イライラ、心配、そわそわ

身体：胸がドキドキ、頭やおなかが痛い、  
食欲がない

行動：食べ過ぎる、食欲がない、愚痴を言う



### (3) 回復する力（レジリエンス）

人には、ストレスから回復する力が備わっていますから、大丈夫です。

ずっとへこんでいるわけではありません。少し時間がかかる場合もあるかもしれませんが、立ち直ることができます。

小平市立上水中学校 2021/07  
東京都スクールカウンセラー

### (4) ストレスマネジメント

ストレスについて理解を深め、上手に付き合うようになることを「ストレスマネジメント」と言います。どのようなストレスを感じやすいのか、自分自身のことを知っておくことが大切です。

そして、できるだけ軽いうちに、ストレスに対処しましょう。

例えば...

- ・ 誰かに相談する。
- ・ ちょっと休憩する。
- ・ おいしいお菓子を食べる
- ・ 一時的にその場を離れる。



自分自身にとって有効なストレス解消法を見つけましょうね。

### スクールカウンセラー勤務日

7月：13日（火）

9月：7日（火）、13日（月）、21（火）

28日（火）

相談室直通電話 042-323-1893