

ほっと (スクールカウンセラー便り)

東京都立白鷗高等学校
附属中学校
スクールカウンセラー
河村 康子
令和5年4月 No.1

中学1年生の皆さん、都立白鷗高等学校附属中学校にご入学、おめでとうございます。
在校生の皆さん、ご進級、おめでとうございます。

“ストレス”とは何でしょう。ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなど心理的要因、そして人間関係がうまくいかない、勉強が大変などの社会的要因があります。同じ環境にいてもストレスの感じ方は人それぞれで、強くストレスに感じる人もいれば、あまり気にならないという人もいます。その差は物事のとらえ方、考え方の違いからきているといえるでしょう。物事のとらえ方を少し変えてみることで、ずいぶん楽になることはたくさんあります。そのためにも完璧主義は捨て、柔軟な思考を心掛けることが重要です。

「完璧な人間はいない」「目標と現実のギャップがあるのは当たり前」と肩の力を抜くことで、ゆとりをもって物事に取り組めるはずです。ストレスがたまると何事もネガティブにとらえて、独りで悪循環におちいってしまう恐れがあります。

「肯定的にとらえられるところはないか」「うまくいっている部分は何か」とポジティブな面を見ることで、気持ちが前向きになって、問題解決へと意識を向けられるようになると考えられるでしょう。ストレスは私たちの心身や行動にさまざまな影響を与えるため、我慢し過ぎないことが重要です。

相談室開室日

4/10(月)、4/12(水) 西校舎、4/19(水)、4/27(木)
5/10(水)、5/17(水) 西校舎、5/24(水)、5/31(水)
6/7(水)、6/14(水) 西校舎、6/21(水)、6/28(水)
7/5(水)、7/12(水) 西校舎、7/19(水)
9/6(水)、9/13(水) 西校舎、9/20(水)、9/27(水)
10/4(水)、10/11(水) 西校舎、10/18(水)
11/2(木)、11/8(水)、11/15(水) 西校舎、11/22(水)、11/29(水)
12/6(水)、12/13(水) 西校舎、12/20(水)
1/10(水)、1/17(水) 西校舎、1/31(水)
2/14(水)、2/21(水) 西校舎、2/28(水)
3/6(水)、3/13(水) 西校舎

保護者の皆様

新入生の保護者の皆様、初めまして。スクールカウンセラーの河村康子と申します。

中学生は、児童期から思春期になる大事な時期で、アイデンティティの確立を迎える前段階です。今まで何でも話してくれていたことも、次第に内緒にし、両親に対しての口答えも増していきます。少し寂しいですが、それが通常の発達です。一方、不安定な時期でもあります。ご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。大切なお子様の成長を、一緒に見守っていきたいと思っております。