

相談室だより VOL2

♡こころとからだのSOSサインに気づいて早めに対処しよう！

日々の生活の中で起こるちょっとしたもめ事やミスといったものから、人生における大きな壁に突き当たるような出来事まで、私たちは様々なストレスを受け、自分なりにそれと向き合い乗り越えようとしながら過ごしています。適度なストレスは人生のスパイスともいわれ、自分を成長させるきっかけにもなりますが、過度なストレスが続くと体や心に大きな負担をもたらします。ストレスの容量を超えてしまう前に、サインに気づき対処していくことが大切です。

心や体のストレスのサインとしては以下のようなものがあります。

- ☐ 気分が落ち込み、やる気がなくなる
- ☐ 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ☐ イライラしたり怒りっぽくなる
- ☐ 涙もなく泣きたくなる
- ☐ 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- ☐ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが続く
- ☐ 人づきあいが面倒になり避けるようになる



いかがでしたか？いくつか当てはまる人もいるかもしれませんね。サインに気づいたら早めに休息をとり、身近な信頼できる人に相談して、心と体のエネルギーを取り戻しましょう。

心と体のセルフケア～今の気持ちを書いてみよう

モヤモヤした気持ちを抱えて苦しいときはそれを「紙」に書いてみましょう。自分なりの言葉で書くことが一番ですが、文章を書くことが苦手ならイラストや漫画、あるいは意味のない「落書き」や「書き殴り」でも。要は頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。

書くことの効果はおもに2つ。1つは今抱えている悩みと距離をとって客観的に見られるようになること。その結果焦りが和らぐので、落ち着いて物事を考えられるようになります。もう1つは、それまで思いつかなかった選択肢に自分で気づけるようになること。これは書いた文章を読み直すことで得られる効果です。

ノートに手書きするのが面倒なら、携帯やパソコンを使ってもかまいません。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いていきましょう。（厚労省 HP「こころもメンテしよう」より引用）

【相談室を利用するには】

- ☆場所 1 階保健室の横
- ☆開室日時 水曜日・木曜日の9時から17時に開いています。水曜は平良、木曜は岡が担当します。予約優先です。
- ☆予約方法 相談室または保健室に直接来るか、電話で予約を取ることができます。
☎042-575-0126（経営企画室）にお電話いただき、「相談室の予約希望」とお伝えください。
開室日はスクールカウンセラーが、それ以外の日には養護教諭の永井が予約をお受けします。
- ☆その他 相談室には守秘義務があります。お話いただいたことが許可なく第三者に伝わることはありません。

8～12月の相談日（水曜日担当：平良、木曜日担当：岡）

8月：29(木) 9月：11(水), 12(木), 18(水), 19(木), 25(水), 26(木)
 10月：2(水), 3(木), 9(水), 10(木), 16(水), 17(木), 23(水), 24(木), 30(水), 31(木)
 11月：7(木), 13(水), 14(木), 20(水), 21(木), 27(水)
 12月：4(水), 5(木), 11(水), 12(木), 18(水), 19(木)