

# カウンセラーだより



2024年度 10号

谷越（月・水・金） 山下（火・木）



## ストレスからくる心身不調との付き合い方

皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの谷越と山下です。季節の変わり目を迎え、どこか気分が優れないと感じるようになった人もいるのではないのでしょうか。今回はストレスが原因で起こる心身不調とそれらとの付き合い方についてお伝えします。

### ストレスが原因で起こる様々な不調

なんとなく続く身体の不調や思考の鈍さは、もしかするとストレスが原因で起きているかもしれません。その時に大切なことは、心のケアやストレス発散が必要な状態であると早めに気づくことです。よく見られる心身の不調とストレス発散法をご紹介しますので、ぜひ参考になさってください。

#### よく見られる心身の不調

##### ◆頭痛

身体に現れる代表的な不調です。特に首から肩にかけての筋肉の緊張から起こることが多いようです。

##### ◆お腹の調子が悪い（腹痛・下痢・便秘 etc）

緊張する出来事が迫っていたり、そういった場面に直面するとお腹の調子が悪くなることはありませんか？頭痛と同様にストレスが原因で起こりやすい不調になります。

##### ◆めまい

目がぐるぐる回るようなものではなく「身体がふわふわするタイプ」はストレスが原因と言われています。

##### ◆頭が上手く働かない

集中できない or し過ぎてしまう、まとまった時間作業に取り組めない、物事を忘れやすい、言葉が上手く出てこない、などストレスは思考にも影響を及ぼします。

##### ◆日常生活に何らかの支障がある

食欲が湧かない、眠れない、朝起きられない、急に涙が溢れる、など自分の力ではどうにもできない身体の不調の背景に、心の調子の悪さが隠れていることがあります。

##### ◆心の調子が悪い

人は誰しも「気分の落ち込み」「不安や焦り」「イライラ」といった気持ちになります。しかし、こういった気持ちが「ほとんど毎日2週間以上続く」場合は心の調子の悪さを疑った方が良くかもしれません。


 代表的なストレス解消法
 

◆**深呼吸をする**

鼻から吸ってお腹を膨らませて、口から吐くときにはゆっくりお腹をへこませるようにするとより効果的です。

◆**軽く運動する**

軽いジョギングや筋トレ、ストレッチや伸びなどはストレス解消にも効果的ですし煮詰まった思考を切り替える時にも有効です。

◆**五感が喜ぶことをする**

音楽を聴く、自然を眺める、お気に入りの匂いを嗅ぐ、ふわふわした柔らかい物を触る、好きな物を食べる、など五感が心地良いと感じる時間をつくりましょう。

◆**自分の気持ちをありのまま受けとめる**

不安や悲しみ、怒りや焦りといった気持ちや、どうしてそう思うのか、などを独り言でも良いので口に出すことで客観視できるようになり、少しずつ冷静になれます。

【カウンセラー室のご案内】

◆開室日

毎週（月）～（金）に開室しています。曜日によってカウンセラーが変わります。  
（月・水・金）：谷越（男性）      （火・木）：山下（女性）

◆相談時間

昼休み（12:45～13:30）と放課後（15:30～17:00）に受け付けています。

◆カウンセラー室の場所

1階の保健室を進んだ先の右手に見える一番奥の部屋になります。

◆予約方法

◎月～金曜日

カウンセラーに直接予約を取ることができます。

昼休みと放課後はカウンセラー室にいますので、声を掛けてください。

他にも、担任、部活顧問、養護教諭など、皆さんにとって身近な先生に予約をお願いしてください。

【カウンセラーの出勤予定日】

10月

月	火	水	木	金
	1 山下	2 谷越	3 山下	4 谷越
7 谷越	8 山下	9 谷越	10 山下	11 谷越
14 スポーツの日	15 山下	16 谷越	17 山下	18 谷越
21 谷越	22 山下	23 谷越	24 山下	25 谷越(午後)
28 谷越	29 山下	30 閉室	31 山下	

11月

月	火	水	木	金
				1 谷越
4 振休	5 山下	6 谷越	7 山下	8 谷越
11 谷越	12 山下	13 谷越	14 埼玉県民の日	15 叡明祭振休
18 卒業式振休	19 山下	20 谷越	21 山下	22 谷越
25 谷越	26 山下	27 谷越	28 山下	29 谷越(午後)