そうだんしつだより

二階堂小学校
9月号
ｽｸｰﾙｶｳﾝｾﾗｰ
すさの まどか

みなさん、こんにちは。長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。

今年の夏は本当に暑かったですね。出歩くのが危険な暑さの日も多くあり、あまりの暑さに、少しの時間外にいるだけでもストレスを感じるほどでした。ところで、「ストレス」はよく聞く言葉ですが、みなさんはストレスの仕組みを知っていますか？そこで今回は・・・

ストレスってなんだろう？

心理学で「ストレス」とは、「心身に負荷がかかったときに生じる緊張状態」を指す言葉です。

ストレスの仕組みは「ストレッサー」と「ストレス反応」という言葉で説明されます。

・ストレッサー⇒ストレスの原因となる、外からの力や刺激
・ス ト レ ス⇒ストレッサーによって心が受ける影響
・ストレス反応⇒ストレスを受けた時に、心がもとに戻ろうとする働き

わたしたちの心身が風船だとします。 何もしない状態だと、風船は丸くふくらんでいますが、指で押すとへこみます。風船がへこんでいる状態が心と体の歪み、つまり「ストレス」です。そして、風船を押している指は、その原因となる刺激となります。これを「ストレッサー」と言います。このとき風船には、もとの形へ戻ろうとする力が働きます。これが「ストレス反応」です。

ストレスの反応は、心理的・身体的・行動的の主に３つに分類されます。

主なストレス反応	具体的な症状
心理的な反応	不安・イライラ・きもちの落ち込みなど 集中力・判断力の低下なども含む
身体的な反応	頭痛・便秘や下痢・不眠など
行動的な反応	暴力・食べすぎや食欲低下

同じストレスを受けたとしても、人によって感じ方や、反応の大きさは異なります。たとえば友だちとケンカした時、成績が下がった時、体調を崩したり、すごく落ち込んだりする人がいます。一方でストレス反応をほとんど見せず、うまく付き合っている人もいます。そのため、自分と他の人とで、ストレスの強さを比較することは意味がありません。ストレスとは、個人差が大きいものだと理解しましょう。

そして、何よりも大事なのは自分にとってのストレッサー・ストレス・ストレス反応を知り、自分の状態がきちんと分かることです。そうすれば、自分に合ったストレス解消法も見つけることができます。

ストレスは貯め込み過ぎると、心と体を疲れさせます。また、少しずつ気温が下がる 9月は、きもちや体調が整えにくい季節です。しんどいきもちが続くという人は、話をすることで気分が晴れることもあります。先生やお友だち以外の人とお話したいな、と思った時はぜひスクールカウンセラーに相談してくださいね。

保護者の皆様

お子さんのことで気になっていることや、かかわりかたで困っていること、「ちょっと話を聴いて欲しい」といったときなど、遠慮なくご利用いただければ幸いです。どうぞお気軽にお声がけください。

２学期の相談日は・・・

９月１２日　　１０月３日　　１１月１４日　　１２月５日

☆ｽｸｰﾙｶｳﾝｾﾗｰ不在の場合は、学級担任または**教育相談担当**の**伊達**先生までご連絡ください。