

## 相談室より

こんにちは

4月末、皆さんの貴重な授業の時間を少し頂いて、各教室を回ってご挨拶に伺いました。

春は、新しい出会いの季節です。入学や進学等の嬉しい出来事ですが環境の変化がストレスになることもあります。ゴールデンウィークは体も心も休めてくださいというお話をしました。しかし、まとまった休みがあってもかかわらず、疲れが取れない、体調が優れないという人もいるでしょう。思うように出かけることもできず、家で過ごすことが多かったゴールデンウィーク。青年期に向けて成長しつつある皆さんにとっては、家族だけでなく、友達と過ごしたり、時には一人で過ごすことも必要な時期です。このような状況でストレスを抱えてしまうことは、誰にでも起こる自然な反応です。しかし、ストレスの状態が長い間続くと免疫系の働きを弱くし、病気の原因を作ってしまいます。

そこで、心の健康のために重要なのが、「規則正しい生活」です。これは、健康で長生きするための基本ですが、ストレスとも大きく関わっています。

「十分な睡眠」、「三食バランスの良い食事」、「適度な運動」が、心の栄養になります。また、早起きして太陽の光を浴びることで、体内リズムが整い、夜にしっかり眠れるようになるので、ストレスをためにくくなります。「規則正しい生活」を少し意識して過ごすだけでも、スムーズに学校生活を送る準備になります。

加えて、考え方の癖も関係しています。頑張りすぎる人、我慢してしまう人、心配性の人にはストレスをためやすい傾向があります。相談室では、認知(考え方)、行動(伝え方)、情動(イライラした気持ちを静める)のエクササイズを使って、ストレスとうまくつき合うお手伝いをしていきます。

その他、何か気になっていること、困っていることがあったら、相談室を訪れてみて下さい。お待ちしております。

スクールカウンセラー

鈴木 芳子