

# スクールカウンセラー便り

2020年10月

山田 叔子

私たちは何かしらストレスにさらされて生活しています。“生きるということ”は、ひと言で言い表すことは難しいことですが、ある意味、ストレスとどのように付き合っていくかということではないかと思います。

適度なストレスは、心を引き締めて勉強や運動の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。反面、つらいことが続き、不安感や緊張が度を越してしまうと心や身体は適応できず、心身にダメージを与えてしまうこともよく知られています。こんな状態の時は、気持ちが落ち込み、からだが重くなってやる気が出なくなったりしますね。これは、ストレスから生じる身体反応と言われていて、私たちにストレスサインとして知らせてくれているのです。



大切なことは、自分のストレスに早く気づき、対処することです。

もし、あなたがつらい日々を送っていたとしたら、信頼できるだれかに打ち明けることができなんでしょうか？

「今日はなんとかがんばれた・・・。でも明日はもうがんばる自信がない」と思う日がやってきたとしたら、思い出してください。あなたのまわりには、あなたの気持ちを受け止めてくれる人がいます。あなたを応援する人が必ずいます。

だれかに悩みを打ち明けることは勇気がいることかもしれませんが、でも、決して一人ではがんばらなくてもいいのです。あなたの気持ちを受け止めてくれる人の存在は、あなたが元気になるための一歩だと知っててください。



相談日【 通常金曜日 10時~16時30分 】

<b>10月</b>	:	<b>9日</b>	<b>16日 (潮小)</b>	<b>30日</b>	
<b>11月</b>	:	<b>6日</b>	<b>13日</b>	<b>20日 (潮小)</b>	<b>27日</b>
<b>12月</b>	:	<b>4日</b>	<b>11日</b>		