

心の相談室

第2号

令和7年7月11日(金)

竜神中学校教育相談部

はじめに

5月から教育相談部より、「心の相談室」と題して通信を発行し始めました。第1号では、スクールカウンセラー(SC)と心の相談員の自己紹介、相談できる日程や予約方法などを説明しました。第2号からは、ストレスマネジメントに関する知識やスキルを説明していこうと思います。

ストレスマネジメントとは簡単に言えば、ストレスを自力で管理することです。ストレスマネジメントを習得し、うまくストレスを管理することができるようになれば、竜神中学校での学校生活だけでなく、その後の人生も、健康で生き生きと過ごしていくことができると思います。



ストレスってなんだろう？

ストレスマネジメントを理解するためには、ストレスとは何かを知っておく必要があります。ストレスという言葉は皆さんもよく耳にしますが、正しい意味は意外と知らないのではないのでしょうか。そこで、まずはストレスの説明から始めます。

ストレスとは簡単に言うと、他者や環境から与えられる何らかの刺激(ストレッサー)によって、様々な心身の反応(ストレス反応)が生じている状態のことを呼びます。

私たちはストレスが生じた時に、
①ストレスが自分に有害であるか、
②ストレスが自分で対処できるか、
という2段階で評価します(右図)。



ここで、ストレスが自分に有害でないと判断する場合、ストレスが自分で対処できる場合は、ストレスに苦しめられません。むしろ適度なストレスは、勉強や仕事のパフォーマンスを高めるなど良い影響をもたらすことも知られています。つまり、ストレスが自分にとって有害であり、対処できないものであるときに、私たちはストレスに苦しめられるのです。

以上、ストレスの説明でした。これを踏まえて、次回以降のストレスマネジメントに関する記事を読んでもらえたら幸いです。

スクールカウンセラー・心の相談員の予約の取り方

・スクールカウンセラーに相談したい場合…

保護者の皆様から教員へ電話等で相談の申し込みをします。

または、学習用タブレットの「先生たすけて」から相談を申し込みます。日程の調整に関しては教員から連絡がされます。

・心の相談員に相談したい場合…

学習用タブレットの「先生たすけて」から相談を申し込みます。日程の調整に関しては教員から連絡がされます。