

スクールカウンセラー通信

～「ストレスとのつきあい方」・質問に答える編～

令和2年9月25日発行



スクールカウンセラー 澤 聡一

こんにちは。スクールカウンセラーの澤です。すっかり肌寒くなり、心も体もストレスを感じやすい時期になりました。ストレスの多いこの時期を暮らしていくには、「ストレスとのつきあい方」がだいじです。今回は、今年7月に行いました1年生向けのスクールカウンセラー講話でも紹介したストレスチェックリストの紹介と、アンケートに寄せられたご質問にお答えしたいと思います。

なお、講話を聞いた方以外の方（2，3年生など）向けに、短縮版の動画も公開します（URLは学校からのメールでお知らせします）。よろしければ、そちらも併せてご覧くださいね。

①ストレスチェックをしてみましょう！

	この1週間に、つぎのことがどれくらいありましたか？ 当てはまる数字に一つ、○をつけて教えてください。	ない	すこし ある	かなり ある	非常に ある
1	なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3
2	むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3
3	こわくて、落ちつかない	0	1	2	3
4	自分が悪い（悪かった）と責めてしまうことがある	0	1	2	3
5	頭やお腹が痛かったり、身体の調子が悪かったりする	0	1	2	3

合計が5点以上だった方は、ストレスがたまっている方かもしれません。
ただし、5点以上は問題があるという意味ではありません。それぞれの項目に合った「つきあい方（対処法）」があります。上手なつきあい方を身につけましょう！

1や5が高かった！：身体の変化に気づくのはとてもだいじです！
寝る前の工夫をしたり、一人で抱えず身近な人に相談してみましょう。

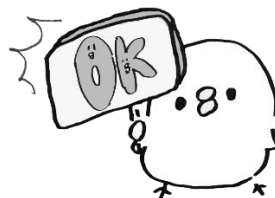


4が高かった！：大変なことがあると、自分や他人を責めたい気持ちが強まります。ほかの考え方を探してみたり、人の意見も参考にしてみましょう。

2や3が高かった！：何か気がかりがあるのかもしれないですね。休みを取ったり、リラックスしながら、気がかりなことについて正しく知り、正しく気にかけていきましょう！

【Point!】

「ストレス」が影響するのは気もち（メンタル）だけではありません。
大変な時に心と身体の調子が変わるのは自然なことで、それを乗り越えようとしながらがんばっている証拠なのです！



②質問にお答えします！



・急に情緒不安定（不安や恐怖など）になったときは、どうしたらよいのか？

：過去に体験したことを思い出したり、自分の心を守る力が落ちているときなどに、そういうことが起こりやすくなるようです。不安（定）なときは、その逆の安定、安心・安全を感じることができるのがまずはだいじです。安心できる「お守り」を持ち歩いたり、安心できる人に話を聞いてもらったり、安全な場所でゆっくり過ごすなどがいいですね。長く続いて疲れているときは、スクールカウンセラー等も利用してくださいね。

・強い怒りや長く続く怒りは、表に出さなくてもストレスになっているのか？どうやったらおさめられるのか？

：怒りに限らず強い感情は、自分を守る「鎧」のような意味があります。悪いことではないのですが、安全な状態になっても「鎧」をつけっぱなしだと、重くて疲れたり、うっかり周囲を傷つけたりと、デメリットが少なくありません。まずは、何に対する怒り（備え）なのかが分かると、対応のヒントになります。ふだんそのことをどのように考えていて対処しているのか、「怒り」以外の方法で表現や対処できないか、リラクゼーションは効果的かなどなど、いろいろな角度から考えてみましょう。

・体や心の疲労の回復法やリラックス法／睡眠の質を高める方法／ストレス対処の方法などを知りたい！

：例としてここでは、「日本ストレスマネジメント学会」のサイトを紹介します。新型コロナ向けにまとめられていますが、それだけに限らずにストレス対処の自己分析などいろいろ紹介されているので、興味がある人はご覧ください。



・カウンセリングや心理学、スクールカウンセラーのことなどを知りたい！

：興味を持ってもらえてよかったです！スクールカウンセラーは、「悩みごと」の相談以外でも利用できるので、気軽に利用してください。本もいろいろ出ています。新しめだと、「高校生に知ってほしい心理学＜第2版＞」（学文社）などが、学問や大学での学びのことについて触れています。

＊（おまけ・主に保護者の方へ）：北翔大学オンライン教養講座として「青年心理学から学ぶ思春期・青年期の子育て講座」を配信します。関心をお持ちの方は、こちらをご参照ください。



個別面談 申込み書

相談は予約制です。相談を希望する方は、希望日の一週間前までに、この用紙を担当の先生または保健室に提出して下さい。

1. 年 組 番 氏名

2. 相談希望日

相談を希望する日付の 下の欄に 第1希望－①、 第2希望－②と 書いて下さい。	10月8日（木）	10月29日（木）	11月12日（木）	11月19日（木）
	12月3日（木）	1月21日（木）	2月5日（金）	2月24日（水）
要望や質問、事前に伝えておきたいことなど				

相談時間は16時から16時45分ころまでを予定していますが、当日の状況などで変更することがあります。