



相談室だより

11月号



スクールカウンセラー

三浦 将矢

2022年11月 発行

気がつけば、季節もすっかり変わり少し肌寒い季節になりました。特に今年は、新型コロナだけでなく、インフルエンザも流行る危険があると言われています。「病は気から」という言葉がありますが、その逆も然りです。体調を崩すと気持ちも崩れやすくなります。是非これからも予防対策をお願いします。

ストレスとの付き合い

今回の記事ですが、何度かお便りを出している中でもあまり触れてこなかったストレスとの付き合い方について、書いていこうと思います。お子さんだけでなく保護者の方のストレス発散にもお役に立てば幸いです。

ストレスと交感神経

ストレスと聞くと良くないイメージを持たれる方が多いかもしれませんが、実際には良い側面も持ち合わせています。ストレスがかかると、『交感神経』と呼ばれる神経が活発になります。この神経が活発な時には、集中力が増したり筋肉が緊張したりします。「活動的な状態になる」と考えるとイメージしやすいかもしれません。しかし、この神経がずっと活発であると夜になっても緊張状態が続いてしまい、身体や心がしっかり休むことができなくなってしまいます。その結果、夜しっかり眠れずに、寝不足になったり疲れが取れなかったりしてしまい、そこから体調不良や気分の落ち込みなど、二次的な問題を引き起こしてしまいます。

ストレスコーピング

臨床心理学では、一般に「ストレス発散」と言われることを「ストレスコーピング(以下、コーピング)」と呼んでいます。このコーピングには大きく分けて2種類あります。

① 問題解決型コーピング(特徴：ストレス源を解消できるが、エネルギーを使う。)

ストレスの原因となる問題を解決することで、ストレス源を解消します。

(例：やらないといけない宿題や仕事が残っている。→宿題(仕事)を終わらせてしまおう。)



② 情動焦点型コーピング(特徴：手軽にできるが、根本の解決にはならない。)

趣味や運動などをして、気晴らしをすることで、ストレスを軽減します。

(例：毎日、学校(仕事)が大変だ……。→家ではゲームをしよう。／休日は遊びに行こう。)



どちらのコーピングも一長一短です。場面にあわせて使い分けていくことでより効果が期待できると思います。例えば、すぐに解決できるストレスには問題解決型コーピングを、簡単には解決できないストレスには情動焦点型コーピングを使うなど、上手にストレスと付き合いしていくことが大切です。



～コラム「空いた時間に気晴らしを」～

今月は、ストレスコーピングというテーマでお便りを書かせていただきましたが、いかがだったでしょうか。今回御紹介した内容はほんの一部でしかありませんが、少しでもお役に立てれば幸いです。忙しい日々の中ですので、なかなか気晴らしも難しいところとは思いますが、もし空いた時間ができたら、是非、日々の自分への御褒美に気晴らしの時間をつくっていただけると幸いです。特に、体を動かすことが効果的なので、散歩などおすすめです。

ストレスは、メンタルの不調だけでなく、身体の不調にも大きく関わってくるものです。どこかで、ストレスについてお話する機会がありましたら、より詳しいことをお伝えしたいと思っています。

(SC 三浦)



スクールカウンセラー出校予定日

12月6日(火) 1月10日(火)
2月7日(火) 3月7日(火)
(出校時間:08:30～15:30)

今年度の出校予定日ももう残り少なくなってきました。

保護者の方で相談を御希望の方は、学校に御連絡いただければ幸いです。よろしくお願いします。