

スクールカウンセラー便り

桐生市立境野中学校
2025 年 6 月
SC 小澤 洋子

6月に入りました。

梅雨のこの時期、不安定な天候は私たちの心身にもさまざまな影響があるといわれています。また、気圧の変化など目にみえないものによる不調を感じる人もいるかもしれません。特にストレスを感じやすいこの時期、ストレスについて理解し、上手にストレスと付き合う方法について、2回にわけてお伝えできらと思います。

「ストレス」について

ストレスというと、悪いイメージもありますが、必ずしもそうではありません。例えば「この試合（ストレッサー）に勝ちたい!だから練習を頑張る」と、やる気が出る場合もあります。でも、不快なストレスは心身の健康を弱めてしまうかもしれません。



◎3つのストレス反応→心身からのサイン

心理的
イライラ 不安
やる気が出ない
悲しくなる

身体的
頭やお腹が痛む
風邪をひきやすくなる
涙が出る

行動的
暴飲暴食をする
悪口や暴力などが出る
人が嫌がることをする

自分のストレスは何か?を知ることで、早めの対処を考えることができます。
SCも、皆さんの笑顔が増えるお手伝いができたら嬉しいです。

担任や保健室の先生、SCに「SCと話したい」と声をかけてください

★次号ではストレスの上手な付き合い方についてご紹介できればと思います。

スクールカウンセラー来校予定日（水曜日 10:05～16:50）
6月4日・6月18日・7月16日・9月3日

相談申込票

年 組 生徒氏名 生徒との続柄 父・母・その他（ ）

相談希望日 月 日 時 分

スクールカウンセラーと話したいので、予約をとってください。

話したいことが書ける方は簡潔にご記入ください。

について

上記を記入後、封筒に入れ担任の先生に渡してください。折り返し学校より日時の連絡をします。