

# スクールカウンセラー通信

2020年5月 No2

博多工業高等学校スクールカウンセラー 山村容子



5月、さわやかないい季節になりました。にもかかわらず、新型コロナウイルス感染拡大防止のため緊急事態宣言が延長され、それに伴って休校も延長になりました。毎日コロナ関連情報がテレビやネットにあふれ、この先どうなるのだろうと誰でも不安を感じてしまいます。

しかし、こんな時だからこそ、いつもは気づかなかったことに気づくことがあります。例えば、朝、学校で会った友達に当たり前にしていた「おはよう！」のあいさつ、こんな何気ないことが、実はとても大事だったと感じませんか？この「スクールカウンセラー通信」では、日常生活で役立つ「心理学」のあれこれを伝えていきたいと思えます。

さて、最初は「ストレス」の話からです。「スクールカウンセラー通信 N01」ではストレス風船の話をしました。ストレスは気付かないうちにたまってしまふことがあるという話です。ストレス風船が爆発しないようにコントロールする方法（ストレスマネジメント）をいくつか伝えました。ストレスを定義すると、ストレスのもと（原因）のことを「ストレッサー」、それによって引き起こされる様々な反応を「ストレス反応」と言います。

ストレッサーには次のようなものがあります。一、物理的なもの（暑さ、寒さ、騒音、混雑など）。二、科学的なもの（公害物質、薬物など）。三、心理・社会的なもの（家庭、学校、職場での人間関係など）。今回のコロナウイルスによる様々な状況はまさにストレッサーです。

ストレス反応は心や気持ち、身体、行動に表れると言われています。イライラしたり気分が落ち込んだり、不安になったりします。また腹痛や頭痛、夜眠れない、食欲がなくなる、等もあります。つい家族や友達に当たる、ネットやゲームに依存する、等行動へも影響します。

このように、ありとあらゆるものがストレスとなるため、なくなることはありません。上手につき合っていく必要があります。そのためには自分にとって何がストレスなのか気づいていることが大事です。（次ページへ続く）

## 休校中の、電話による相談窓口のご案内

ストレスが解消されないときは、爆発する前に学校に相談しませんか？希望に応じて話したい先生につながります。また、心の専門家であるスクールカウンセラーに相談することもできます。まずは学校に電話して「〇〇科〇年の〇〇です。教育相談の先生をお願いします。」と行ってください。保護者の方も利用できます。

対象者：博多工業高等学校の生徒と保護者（新1年生ももちろんどうぞ）

期間と時間帯：休校中の平日9：00～16：30 ※いったん予約を取ってこちらから折り返します。

電話番号：博多工業高等学校 092-862-6575

**WORK(やってみよう):**ストレス風船の中に自分のストレス（ストレスのもと）を書いてみましょう。また心や体や行動にどのようなストレス反応があるか書いてみましょう。

## ストレス

例) 友達と会えない  
部活ができない

## ストレス風船

自分のストレスの元が見えてきましたか？ストレスの元にうまく対処できない時は、誰かに相談してみませんか？学校に電話で相談することもできます。詳しくは前ページの案内を見てください。

## ストレス反応

### 心（気持ち）

例) イライラ、不安



### 体

例) 肩がこる、腹痛



### 行動

例) スマホを触る時間が長くなった、家族に当たった

