



山形市立第一中学校

発行:市教育相談員 遠藤曜子

教室の窓から見える山々は、淡い緑、鮮やかな緑、深い緑・・・と様々な緑に染められています。木々の緑の美しさに心も和みますね。
市中総体、お疲れ様でした。限られた練習の中、力を発揮することはできましたか？また、期末テストも無事終わりました。日々の学習の成果を出し切ることができたでしょうか？

連日暑い日が続いていますが、これからが夏本番！体調を整えて、暑い夏を乗り越えていきましょう。

☆4月より本校に来て下さっている県スクールカウンセラーの先生を紹介します☆



伊藤 洋子(いとう ようこ)先生



今年度も引き続きスクールカウンセラーとして勤務することになりました伊藤洋子と申します。
中学生は”思春期”と呼ばれるように心が大きく揺れる時期です。今まで気にならなかったことが気になり出したり、急に自信が無くなったり、自己愛的になったり不安定になる時期です。それは自立に向かって順調に心が成長している証拠ですので、心配はいらないのですが、なかには悩み過ぎて辛くなってしまふ人も見られます。そんなときは是非カウンセリングに来てください。心が元気になれるように一緒に考えていきましょう！

また、保護者の方からすると中学生は適度な距離感をはかりにくい年代です。子育てやお子さんとのつきあい方で迷われたりしたときは一人で悩まずにご相談ください。一年間どうぞよろしくお願い致します。



金子 貴弘(かねこ きひろ)先生



今年度もまた一中のみなさんと活動できることを嬉しく思います。中学生の時期は、これまで以上にいろんな刺激を受け、経験を通して学んだことを自分の中に取り入れていきます。
日々の生活の中では、気持ちが揺れ動いて、自分でもどうしていいかわからなくなったり、戸惑うこともあるかもしれません。そのような時には、誰かに、少しでも思いを伝えてみることも『自分を大事にする』こと、『自分を守る』大切な方法です。

みんなが感じるいろいろな思いと一緒に大事にしていきたいと思っています。主に月曜日に勤務します。ぜひ、気軽に声をかけてください。

☆7・8・9月 スクールカウンセラー、市教育相談員 勤務予定日☆

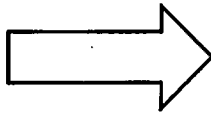
| | 日にち | 時間 |
|--------|---|-------------------------------|
| 伊藤洋子先生 | 7月 7日(木)・14日(木) 8月25日(木) 9月 1日(木)・ 8日(木)・22日(木) | 8:30~12:30 |
| 金子貴弘先生 | 7月11日(月) 8月30日(火) 9月13日(火) | 10:00~16:45 |
| 遠藤曜子 | 生徒登校日は毎日 | 9:15~16:00 8:30~15:15(木曜日) |

◆ストレスについて◆

(出典)イラスト版子どものストレスマネジメント

ストレス反応はいろいろなところに現れます。それは大きく分けて4つに分類することができます。

- ①頭にあらわれるストレス反応
- ②気分や感情にあらわれるストレス
- ③身体にあらわれるストレス
- ④行動にあらわれるストレス

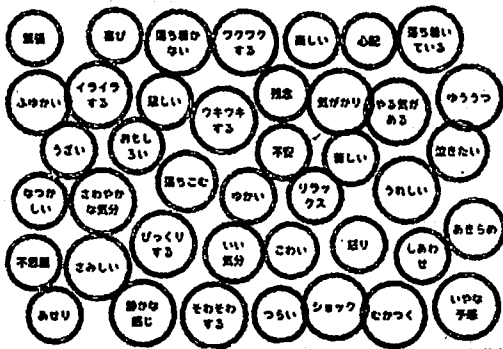


私たちのすべて(ストレスの限らず)の反応はこの4つに分けて考えることができるのです。



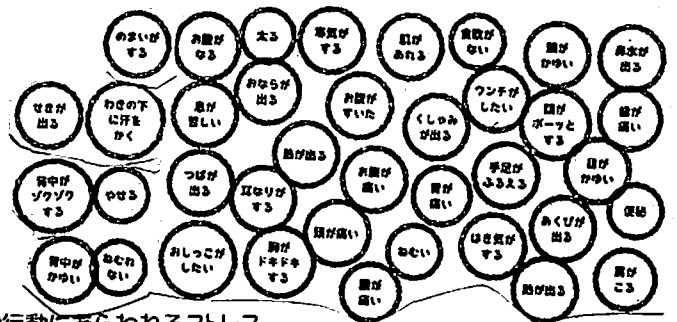
①頭にあらわれるストレス反応

ストレスがふりかかってくると、私たちの頭には様々な考えが生じたり、様々なイメージが浮かんだりします。それらの考えやイメージはうんと強い場合もあれば、弱くかすかな場合もあります。



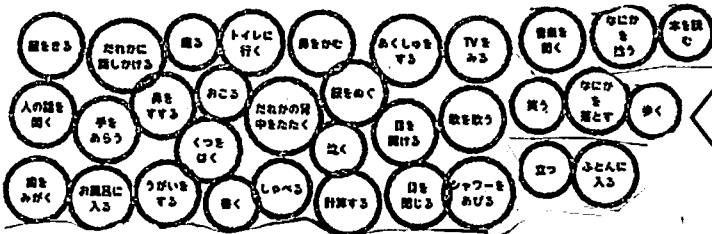
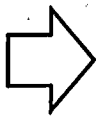
②気分や感情にあらわれるストレス

「気分や感情」とは、頭ではなく心で感じる様々な「気持ち」のことです。私たちにはじつにいろいろな気分や感情があります。気分や感情にはポジティブなもの(よい気分やよい感情)もあれば、ネガティブなもの(いやな気分やいやな感情)もあり、あるいはどちらともいえないものもあります。私たちは日々様々な気分や感情を感じながら生活しているのです。



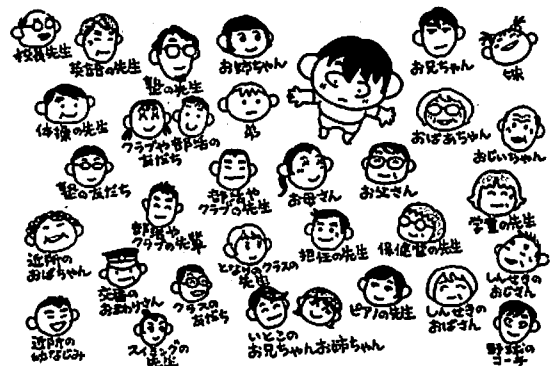
③身体にあらわれるストレス

ストレスは私たちの身体にも様々な影響をおよぼします。身体にも様々な反応があらわれます。気分や感情と同じくストレス反応として身体の反応は、どちらかといういやなもの、ネガティブなものが多いかもしれません。



④行動にあらわれるストレス

行動とは、「外側から見てわかる、その人のふるまいや動作」のことです。私たちは日々、じつに様々な行動をとっています。



自分のストレスと上手につきあうというのは言い換えると「自分で自分を上手に助ける」ということです。ストレスと上手につきあうには「だれかに話してみる」「誰かに相談する」「誰かに助けてもらう」といった、ほかの誰かの助けを借りることで、心理学では「サポート」と言います。

自分を少しでもサポートしてくれる人は誰か、確認してみましょう。

