

# カウンセラーだより

令和5年9月

No.4

田嶋真由

みなさん、こんにちは！2学期の忙しさや、暑さ・湿気などで、ストレスを感じている人もいるのではないのでしょうか。

## ○ ストレスの質と量

ストレスとは、何かの刺激に対して対応しようとする仕組みのことです。ストレスは、必ずしも悪いこととは限りません。例えばテスト前は、成績のプレッシャーがあるからこそ、勉強を頑張れるという面もあります。

ただ、ストレスが悪い方向に影響するときもあります。それは、ストレスが自分にとって重要なことの場合、そして、あまりにも量が多い場合です。

自分が持てるストレスの量を考えるときには、人の心を「いろいろな気持ちを入れる器」だとイメージするのもいいかもしれません。

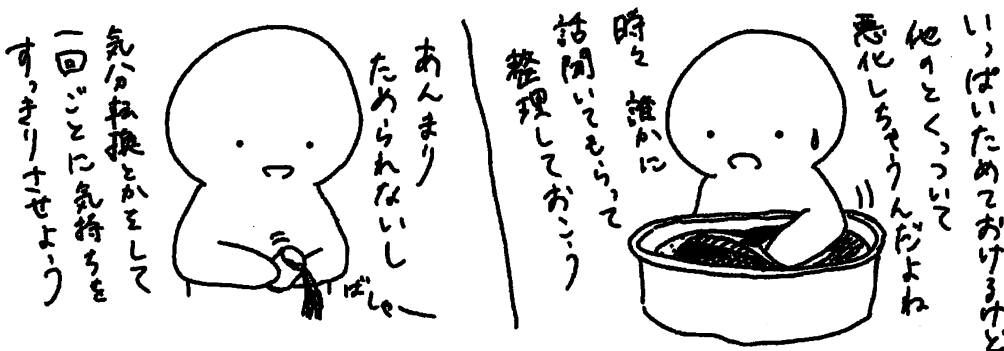


## ○ 自分の気持ちを入れる器

心の器に一度に入れられる気持ちの量は、人によって違います。しかし、一度にたくさん入れられる方がいいということではありません。

大切なのは、自分の器の大きさを知っておくことです。それがわかっていると、様々な気持ちがあるとき、どんな方法が自分に合うのか見えてきます。

器が小さめなら「こまめにすっきりさせていく」、器が大きめなら「ためすぎて混ざってしまわないように、時々整理しておく」等、一番器の良さを引き出せる手入れの仕方を見つけてみてくださいね。



## カウンセリング申込み

ご希望の方は、先生にお申し込みください。保護者の方も、お子さんについての相談を申し込むことができます。

内容はなんでも構いません。過去には、対人関係、学習、家族のこと、恋愛、趣味の話などもありました。



## スクールカウンセラー

### 2学期来校日

9月 26日

10月 3日、10日、  
17日、24日、  
31日

11月 7日、14日、  
21日、28日

12月 5日

### 相談可能時間

9:50~15:30

(変更する場合があります)

### カウンセリングの際の注意点

- ・ 前の人と会うのを避けるため、時間より早く来ないようご協力ください
- ・ 必要に応じて、飲み物を持ってきてください

