

# スクールカウンセラーだより

2020年度 第2号 スクールカウンセラー岡田寿之

先日、「心とからだのチェックリスト」の中の「ストレスチェックをしてみよう!」を書いたと思います。ストレスチェックをしてみて皆さんはどうだったでしょうか?今回は、ストレスについて書いてみたいと思います。

<ストレスとは?>

ストレスについては、テレビなどでもいろんな話を聞いたことがあると思います。よく聞くのは以下のようなことではないでしょうか。

ストレス → ストレスの元(ストレス因)・・・物理的科学的：暑い・寒いなど  
↓  
・・・状況：人間関係・生活の変化など  
ストレス反応・・・身体反応：お腹や頭が痛くなるなど  
・・・感情反応：イライラするなど  
・・・生活習慣(行動)：寝れない、食欲がないなど



「ストレスの元(ストレス因)」の影響を受けて、「ストレス反応」という自分に対しての変化が起きてきます。一般的に「ストレスでしんどい」というのは、このストレス反応が「しんどい」のではないのでしょうか?

<今の状況を整理してみましょう!>

今の状況：コロナウィルスのことで

- ・自粛 → がまんを強いられる。
- ・生活の変化 → 感染対策、長期休校から急な再開など

↓

ストレス因 ⇒ ストレス反応は人それぞれかも



今の状況の中、みなさんに共通しているのは「生活の変化や自粛」からくる「がまん」がストレスの大部分をしめていることかもしれません。なので、ストレス反応は人それぞれかもしれませんが、ストレスへの対処方法として大切なのは、「がまん」に対して「発散」ではないでしょうか!

発散を「表現」と言い換えるとわかりやすいと思います。

表現とは、例えば、運動したり歌を歌ったり、絵を描いたり、人と話したりなど自分から何かをするということです。

テレビを見たり音楽を聴いたり本を読んだりもストレス発散の方法として気分転換になり大切ですが、今は自粛や感染対策のため「がまん」が多いので、自分から何か表現をするということを心がけるのも今をより楽にするためには大切だと思います。

自分に合った今できる表現を考えてみてはどうでしょうか?