



カウンセラー通信 No.2

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師） 林 正道

皆さん、夏休みは楽しめましたか？ 遠出した人もいるかもしれませんが、暑さが厳しくて、家の中で過ごしたという人もいることでしょう。そんな夏休みも終わり、学校が再び始まりました。久しぶりの学校生活を楽しみに感じる人もいますが、逆に勉強や生活リズムを戻していくことに不安を感じている人もいます。また、急激な環境の変化で、疲れやストレスが現れるかもしれません。そんなときには、焦らず、急がず、慌てずに、丁寧に取り組むようにしましょう。

コラム：ストレス反応を知ろう！

※ 人は心のモヤモヤや疲労が溜まってくると、次のような変化を見せることがあります。

こころの反応	行動面の反応	からだの反応
- 勉強などに集中出来ない - 不安な気持ちが強い - 外へ行きたくない - いつもより元気がない - 気持ちが落ち込む - イライラしやすい - 落ち着かない（ソワソワ） - ぼーっとすることが多い - 急に反抗的になる - ちょっとしたことで泣く	- 学校に行きたがらない - 遅刻・早退・欠席が増えた - 人と話をしたくない - 一方的に話し続ける - 大勢の人がいるところへ行きたくない - 一人でいることが怖い - 妙にはしゃぐ、騒がしい - 課題や宿題の提出が滞る - ちょっとした音にも驚く	- 夜寝られない、朝起きられない、昼夜逆転気味 - 途中で目が覚める - 怖い夢や変な夢を見る - 食欲がない、食べ過ぎる - 頭痛や腹痛、吐き気、体の痛みやかゆみなどがある - 体が疲れる、体がだるい - 息苦しさを感じる - トイレの回数が増える

※これらは「ストレス反応」と呼ばれる「心理的なショックによって現れる自然の反応」です。心身のバランスを保つ重要な役割を持っています。多くは一時的なものですので、家族や周りの大人が落ち着いて、冷静に温かく受け止めていただくことにより徐々に落ち着いてきます（個人差がありますが、早い人で数日から1～2週間程度、通常1か月前後で収まってきますが、体調面の不調が見られる場合は、早めに病院を受診してください）。

→睡眠や食欲に長期間にわたる影響が出ている場合を含め、何かしら自分の変化に不安を感じているような人は、遠慮せずにスクールカウンセラーまで御相談ください。

・思春期に多く見られる「起立性調節障害」にご注意ください!!

思春期の子が、頭痛、腹痛、身体がだるい、めまい、立ちくらみ、疲れやすい、朝起きられない、夜眠れない、吐き気等の体調不良を訴えることがあります。特に起床時の症状がひどく、遅刻や欠席も見られます。この場合、自律神経系の疾患である起立性調節障害の可能性が考えられます。程度に個人差はありますが、最近では中学生の10人に1人が、何らかの起立性の症状を抱えているとも言われています。

◎発症の原因となるのは、①成長期のホルモンバランスの影響、②心理的な要因による不眠、③生活習慣による夜更かしなどです。いずれの場合も、ストレスと睡眠リズムの乱れが関係しており、単なる「怠け」や「サボり」とは言い切れません。



※起立性調節障害は、一般的な診察や検査では異常が見当たりませんが、起立時の血圧や脈拍数を測ると異常が認められます。現在は新起立試験という検査法により、病気の有無が科学的に確認可能となっています。また、起立性と似た症状を見せる病気として、貧血や甲状腺の機能不全、低血糖症、脳脊髄液減少症、睡眠相後退症候群等があります。上記の症状が認められる場合は、病院の受診をご検討ください。また、カウンセラーの方では、簡単なストレスチェックを実施することも出来ます。こちらは学校までご相談ください。“一人でつらさを抱え込まないでくださいね。”

・相談の予約について

◎相談の申込みは、担任の先生もしくは SCM の水沼先生までお願いします。
面談場所は、南校舎 1 階東端（事務室の隣）にある「せせらぎルーム」です。

※ スクールカウンセラーと相談できる日（変更になる場合もあります）

9月12日（金）、9月26日（金）、10月3日（金）、10月31日（金）、
11月7日（金）、11月21日（金）、11月28日（金）、12月5日（金）、
12月12日（金）、12月19日（金）、1月16日（金）、1月30日（金）

・保護者の皆様へ

保護者の方でもご相談いただけます。お子さまについての心配なこと、家庭内での気になる様子や言動等がございましたら、遠慮せずにお気軽にお声掛けください。相談ご希望の方は、学校までお電話にて、ご連絡の程よろしくをお願いいたします。また、直通電話での相談（1回50分以内）も受け付けています（事前に要予約）。

学校Tel 028（621）8491 まで

相談室直通Tel 028（621）8584

※相談の開始時刻は 9:30～16:00 の間でご相談ください。