



## ストレスって何？

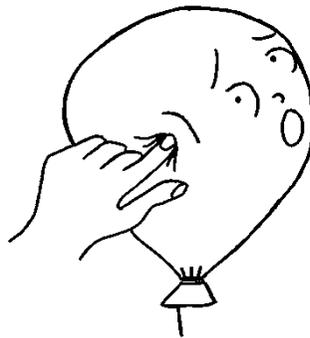
みなさん、「ストレス」って言葉を知っていますか？「聞いたことがある」という人は多いかもしれませんが、「どんなものか知っている」という人は少ないのではないのでしょうか。先日、図書室でストレスについて分かりやすく書いてある本を見つけましたので、ご紹介します。

### ●心や体がゆがんだ状態、それがストレス

空気がいっぱい入った丸い風船を思い浮かべてみよう。この風船を指で押したとすると、少し形が変わります。この形がゆがんだ状態が、ストレスです。つまり、私たちの体に影響を与え、少しゆがんだ状態にするものや、ゆがんだ状態になっていることが、ストレスです。

### ●嫌な気持ちやつらい気持ちが重なるとストレスになる

友だち関係で、「いやだ」「悲しい」といった気持ちになる。家に帰ったら、「勉強しなさい」とガミガミいわれる。こんな毎日では心がつかれてしまいます。なぐさめられて気をとりなおしたり、気持ちを切り替えたりできれば、ストレスにはならないけど、こういう気持ちが重なっていくと、気持ちがいじけてしまいます。



「ゆがんだ風船」

### ●良いストレスと悪いストレス

ストレスはないほうがいいって思うけど、実際には、ストレスがまったくない世の中というのはありません。ストレスは悪いものばかりではなく、乗り越えて、克服することで心がたくましくなる「良いストレス」もあるし、考え方や努力しだいで悪いストレスを良いストレスに変えていくことだってできます。押されてへこんだ風船にも押し返す力があるように、人にも小さなストレスを押し返す力があるのです。

富田富士也 2000 シリーズ・身を守る4ストレスや心の不安から身を守る p4~7. ポプラ社から引用

私も嫌な気持ちやつらい気持ちになることがあります。そんなときには、リラックスをして気持ちの切り替えをしています。今回は私が実践しているリラックス法をいくつか紹介するので、良かったらやってみてください。また、上記で紹介した本は「シリーズ・身を守る4ストレスや心の不安から身をまもる 富田富士也・著 ポプラ社」です。図書室にありますので、ぜひ読んでみてください。

引用文献：富田富士也 2000 シリーズ・身を守る4 ストレスや心の不安から身を守る p4~7. ポプラ社。

## <リラックス法>

### ①アロマオイル

テレビで紹介されてから話題になっていますが、我が家でもアロマオイルは話題です。父親は認知症予防に、私はリラックスにラベンダーオイルをお湯に数滴垂らしています。



### ②呼吸法

人はストレスを感じると呼吸が浅くなるそうです。気持ちをリラックスさせるためにも呼吸法はお勧めです。

\*目を閉じる→息を5秒間吸う→10秒間かけてゆっくり息を吐く→くり返す



### ③話しをする

友達や家族に話しをすることで、リラックスやリフレッシュができます。相談室でもみなさんのお話をお聴きしますので、気軽にお越しください。



★リラックス法の資料を相談室に用意してありますので、興味のある方はどうぞ★



## 相談室カレンダー



5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1 ○	2 ○	3 憲法記念日	1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○	6 SC	7 ○
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 △	8 △	9 SC	10 ○	8 ○	9 ○	10 ○	11 ○	12 ○	13 ○	14 ○
11 △	12 △	13 △	14 □	15 ○	16 ○	17 ○	15 ○	16 ○	17 ○	18 ○	19 ○	20 SC	21 ○
18 ○	19 ○	20 ○	21 ○	22 ○	23 SC	24 ○	22 ○	23 ○	24 ○	25 ○	26 ○	27 ○	28 ○
25 △	26 ○	27 ○	28 ○	29 ○	30 ○	31 ○	29 ○	30 ○					

<花園中学校相談室直通電話> 048-584-7300

○…10:00~16:45 △…10:00~15:45 □…12:30~16:45

SC…スクールカウンセラーの勤務日です。 ※都合により時間の変更があります。