



### 《心の健康を考える～ストレス》

スクールソーシャルワーカー

①あらゆるものがストレスの原因になる  
 人間が生きていくうえで様々なことがストレスの原因になる。  
 物理的（暑い・寒い、空腹等）、社会的（入学・卒業、転居、人間関係等）  
 身体的（病気・ケガ、寝不足等）、心理的（不安、恐怖、悲しみ等）。

②認めておくことと心身の不調を引き起こすことがある  
 心の健康が保たれている人は、ある程度のストレスを受けてもそれを跳ね返す力（心の柔軟性・ストレス耐性）を持っている。ところが、普段ないような強いストレスや長い間ストレスを受け続けたりすると、心の弾力や耐える力が減り、心や身体にいろいろな不調が現われてくる。

③ストレスへの対処（ストレス・コーピング）が大切  
 ストレスで心身の不調にならないために、また、健康な状態を取り戻すためにもストレスへの対処が必要になる。  
 □問題焦点型・・・ストレスの源に直接働きかける  
 □感情焦点型・・・ストレスから受ける不快な感情に対処する

④日常生活のポイントは？  
 規則正しい生活（特に睡眠と食事）、運動、誰かに話す（聞いてもらう）。

⑤ストレスチェック  
 □ぐっすり眠れない・嫌な夢をよく見る  
 □食欲がない（あるいは過剰に食べてしまう）  
 □気分が曇うつな日が多い  
 □何ごとにも興味・関心が持てない  
 □何かに喜びを感じる事がなくなった  
 □程をするのもおっくうだ・面倒くさいと感じる  
 □集中力がなくなってしまう  
 □ものごとが集中できなくなった  
 □いつもイライラしている  
 □休憩のこともできなくなった  
 □「自分はダメな子だ」「自分が悪いんだ」「どうせ自分なんか」と思う  
 □家族や友人との会話が減った  
 □疲れやすくなった  
 □頭痛・腰痛・吐き気などの症状が頻りにみられる  
 □遅刻・早退・欠席が増えた

もうすぐゴールデンウィーク。新年度が始まり、新しい環境で生活を始めた子どもたちにもそろそろ疲れが見えるころです。今日は「ストレスとどう付き合うか」というテーマで、本校のスクールソーシャルワーカーのお話をお聞きしました。ストレスで心身の不調にならないために次の4つのことが大切だと教えていただきました。

- ・睡眠 よい睡眠をとるには、就寝1時間前はスマホ、ゲームは控える
- ・食事 食事をしっかりとる
- ・運動をする 散歩程度でも十分
- ・誰かに話す（聞いてもらう） 友だち、親、先生、SC、SSW等

子どもの愚痴を聞いてあげられる職員集団を目指します。



今週は、先生方と面談をしています。面談の中で、毎日花の世話をしに登校してくる生徒がいること聞きました。今日は、朝から登校して花の水くれをしていていました。植物に詳しい理科の先生にアドバイスを受け、今日は、花の種を採取したことを説明してくれました。自分に興味のあることから学びを深めたり、様々な人とつながったりすることができると感じました。これからどんな活動を生み出していか見守っていきたいです。