

相談室だより

埼玉県立上尾橋高校 令和4年 5月 20日

今号のテーマ：ちょっと疲れていませんか

5月・6月は疲れが出がち

皆さんこんにちは、スクールカウンセラーの川久保です。

4月、それぞれの思いを胸にスタートした新学期から1か月が経過しました。ゴールデンウィークでは一息つけたでしょうか。

知らないうちに気を張っている

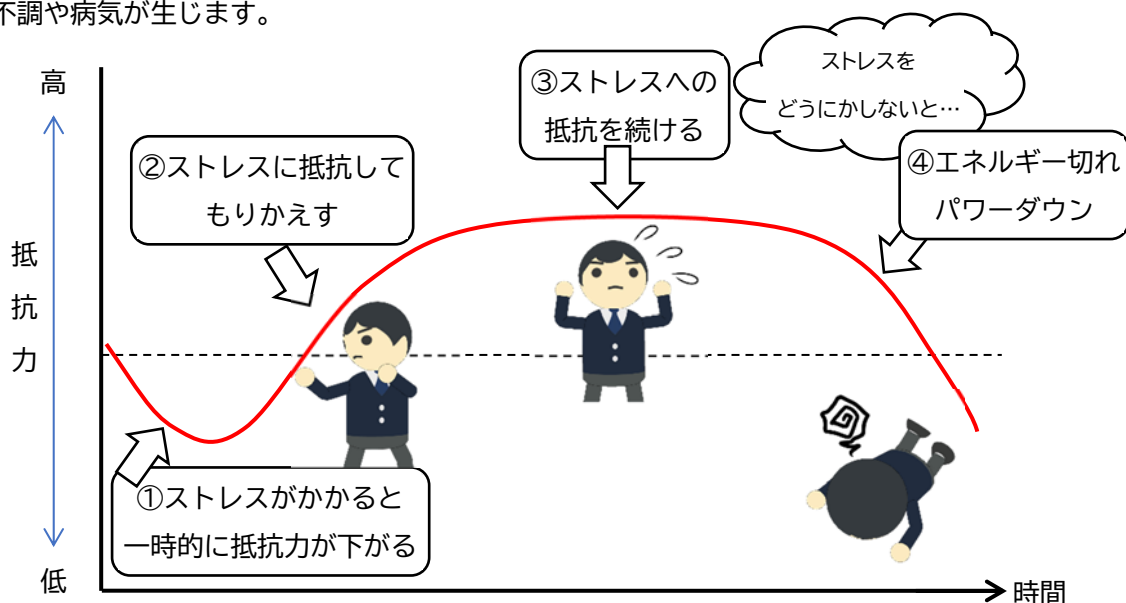
さて、5月・6月は心身の疲れが出やすい季節です。

4月は新しい環境になじむために緊張感が続きます。張り切ってスタートした人も、慣れない状況にストレスを感じていた人も、特に意識していなかった人でも、知らず知らずのうちに疲れをためています。

ストレスを受けると

人はストレスを受けると、そのストレスに抵抗するために体の機能ががんばる時期があります。神経やホルモンの働きで体の抵抗力を高め、ストレスに対処します。

体がストレスに対処している間にストレスの原因が無くなるか減れば、体は回復してきます。しかしストレス状態が長く続くと、抵抗するためのエネルギーを使い果たし、疲れてダウンしてしまいます。その結果、心身の不調や病気が生じます。



心身の疲れに気づこう

セルフチェックだいじ

人は、気が張っているときは自分の疲れや不調や痛みなどに気づかないことがよくあります。

たとえば家の引っ越しのとき、バタバタとあわただしく作業をして、新居に移って一息ついたらドッと疲れが出るのはよくある例です。

4月に新学期が始まり、ゴールデンウィークで休んだらガタッと調子が出なくなるのもこのひとつといえるでしょう。

ストレスを受けすぎているか、疲れをためていないかを自分でチェックすること（セルフチェック）はとても大切です。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

からだのサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする



これは厚生労働省の「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」で紹介されているものです。 https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/kokoro/kokoro_03.html

あれ？心の問題のはずなのに、からだのサインがあることを不思議に思った人もいるかもしれません。そう、心の不調は体の不調として現れることもよくあるのです。

体も、心も、よいコンディションに保つために、自分のようすに目を向け「今までとちがう」と気付いたら早めに対処しましょう。不調や対処方法について、相談室でも相談できますよ。

スクールカウンセラー来校日

6月7日（火）、6月21日（火） 10:40～16:00