

秋来めと 目にはさやかに 見えねども**風の音にぞ おどろかれぬる**

この歌は、三十六歌仙の一人である藤原敏行が詠ったもので、古今和歌集に収められています。昔と現在とでは季節感がかなり違いますが、私はいつも秋の気配が感じられる頃になると、何故かこの歌が頭に浮かんできます。

さて、新学期も始まり、めっきり秋めいてきました。皆さん、夏の疲れはでていませんか？「季節が変わる」ということは、気温、日照時間、湿度、気圧、環境など身の回りで様々な変化が起こることです。目には直接見えない体内では、自律神経がその変化に対応しようと日々働いています。こうした中で、変化に対応しきれなくなると、自律神経が乱れ、体調不良が起こってしまうのです。

ストレスマネジメントとは？

ストレスとは、ストレッサー（ストレスのもとになる、さまざまな刺激）を感じることによって、心や身体に変調が現れる現象です。ストレスと聞くと、あまりよくないイメージを持ってしまいがちですが、楽しいことや嬉しいことも実はストレスになるのです。なぜなら、良いことも悪いことも心と身体が受けるさまざまな刺激（＝ストレス）になるからです。この様に、ストレスは、生活している限り避けて通ることはできません。自分のストレスの原因をよく知り、適切な対処法（ストレスコーピング）を実践することでストレスと上手につきあっていくことができます。それがストレスマネジメントです。

①自分のストレスの原因を知る

身体的ストレスの原因（パソコンやゲーム、食べ過ぎ、睡眠不足、激しい運動など）

精神的ストレスの原因（友達との関係、クラス替え、成績不振、イライラ、失敗など）

②自分にはどんなストレス反応が生じやすいかを振り返ってみる

身体に生じるストレス反応（不眠、睡眠過多、食欲不振、下痢・便秘、肩こり、頭痛など）

心に生じるストレス反応（落ち込み、イライラ、不安感、緊張感、無気力、やり場のない怒り
悲観的（否定的）思考、集中できない、楽しめない、寂しいなど）

③できるだけ多様なコーピングを身につけておく

例えば・・・ 身体を動かす、リラクゼーション（呼吸法、入浴、ストレッチなど）

休息（睡眠、横になる）、栄養を摂る、趣味や気晴らしをする

身近な人に相談をする、問題を解決する・・・

みなさんも、ストレスと上手につきあい、秋の夜長を楽しみましょう。

教育相談室に話しに来ませんか？

話したいこと、相談したいことがあれば、気軽に2階の教育相談室に来てください。

当面のカウンセリング日は

9月26日（火）10月10日（火）24日（火）31日（火）の12時30分から16時30分です。