

生徒指導通信

～時を守り 場を清め 礼を尽くす～

No.8 作成者：山本
2026 年 10 月 16 日

SC（スクールカウンセラー）からの講義を開催しました。

先日、全校生徒を対象にスクールカウンセラーの先生による心理教室「ストレスとうまくつきあうコツ」を開催しました。

中学生時代は、身体も心も大きく成長する時期です。その中で、多くの生徒が悩みやストレスを経験します。ご家庭でも、お子様の心の SOS やストレスケアについて一緒に考えるきっかけにいただければ幸いです。



ストレスの仕組みと「限界の SOS」

■ ストレスとは？

ボールを手で押しつけると歪むように、外からの刺激（テスト、人間関係、SNS など）や、自分の中の葛藤（「勉強しなきゃ」と「遊びたい」など）によって、心や体に負担がかかっている状態を指します。

■ 限界を超える前に！

適度なストレスは成長に必要ですが、抱え込みすぎて限界を超えると、脳がパニック状態になり「いつもの自分」ではなくなってしまいます。

・イライラ・モヤモヤする ・夜なかなか寝られない ・やる気が出ない

このような変化は、心と体からの大切な SOS サインです。

自分を守る！ストレス対処法「3つのリ」

ストレスと上手に付き合うために、自分に合った「3つのリ」を組み合わせてみましょう。

【① リフレッシュ（Refresh）】～行動で気分を切り替える～

・運動や散歩をする / 音楽を聴く / 読書 / 推し活 や スポーツ観戦 など

【② リラックス（Relax）】～心と体の緊張をゆるめる～

・お風呂にゆっくり浸かる / ストレッチ / ペットとふれあう

★「肩のリラックス法」：両肩を耳に近づけてギュッと 10 秒力を入れ、一気に「ストン」と脱力する。

★「腹式呼吸」：鼻から吸って口から吐く。心地よい空気を吸い込み、モヤモヤを吐き出すイメージで実施。

【③ リリース（Release）】～モヤモヤを外へ手放す～

・紙に今の気持ちを書き出す（感情のラベリング）

・誰かに話を聞いてもらう（カタルシス効果）

※心の中のモヤモヤを外に出す（外在化する）だけで、心はずっと軽くなります。

「相談すること」も大切

悩みやストレスを一人で抱え込む必要はありません。

友達、ご家族、学校の先生、相談ダイヤルなど、頼れる相談先はたくさんあります。

本校の「スクールカウンセラー」もその一つです。うまく話せなくても大丈夫ですので、困ったときはいつでも身近にいる先生方に声をかけたり、SC（スクールカウンセラー）の榎谷先生に頼ってみましょう。