

教育相談のお知らせ

新緑の美しい季節となりました。さて、4月にお知らせ致しましたように、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんをお迎えして教育相談を実施しています。6月と7月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

記

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

6月： 6日（火） 13日（火） 20日（火） 27日（火）
7月： 4日（火） 11日（火） 18日（火）



10：30～11：20（授業中）……保護者からのご相談
11：55～12：35（昼休み）……生徒本人、又は保護者からのご相談
13：00～14：50（授業中）……保護者からのご相談
15：05～16：30（放課後）……生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

2. 場 所 生徒相談室（本館1階）

（生徒相談室前の階段下左手に待合場所があります）

3. 相談申し込み方法

ア) 保護者の方

事前に必ず電話で下記までお問い合わせ下さい。

TEL 06-6303-5661

大阪府立北野高校 保健室

イ) 生 徒（次のうちいずれかで）

- 直接相談室へ行って、中筋さんに話す。
- 保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。
- 保健室の先生を通じて申し込む。

【体罰・セクシュアルハラスメント・いじめ等相談窓口について】

本校では、生徒のみなさんが安全で安心な学校生活を送るため、「体罰・セクシュアルハラスメント・いじめ等相談窓口」を設置しています。心配なことや不安なことがありましたら、ぜひ相談してください。一人で悩むことのないように、相談窓口の教職員以外でも、相談しやすい教職員に相談してください。

《相談窓口担当者》

校長：恩知 忠司

教頭：森田 里江子

教育相談担当者：本城（主担）杭谷（1年）細江（2年）三宅（3年）

養護教諭：岡崎

～スクールカウンセラーの中筋裕子さんより～

4月は様々な変化がある時期。どうしても気持ちがソワソワしたり、いつもの自分以上に頑張ってしまうたりしませんか？その反動が来るのがGW明け頃…とされています。これから長く暑い夏に向かいます。心身の変化に目を向け、無理をしている自分に気づいたら、いたわってあげて下さいね。あなたのことを一番わかってあげられるのはあなた自身ですから。

今年度は、ストレスやそれに対応する心のしくみに関連する豆知識をお伝えすることで、皆さんの自己理解に役立ててもらえれば、と思っています。



今回は…『ストレス対処行動（コーピングスキル）』についてです。

「ストレス」とは、生体は何らかの刺激にさらされている状態のことを表します。広い意味では、暑さ寒さや、気圧、病原菌などもストレス刺激。「明日の試験は気が重い…」「初めての場所に行くのが不安」などの心理的なプレッシャーや不安もストレス刺激です。そういう刺激にさらされると、私達の心身はさまざまな機能を発揮し、いつもの状態に戻そうと頑張ります。ただし、それがキャパシティオーバーとなると、異常反応が起こってきます。お腹が痛くなる場合もあれば、無気力になる場合もあるでしょう。

ただし、同じ状況でも、本人の価値観や受け止め方、過去の体験による意味づけなどによって、ストレスと感ずるかどうかは変わってきます。体質や遺伝も関係があります。個性が出る場面と言えますね。

ちなみに、ストレスを受けやすい行動パターンとして、「A型行動パターン」というタイプがあるのを知っていますか？（注：血液型とは無関係ですので念のため）A型の人、仕事や趣味においても常に先を競い、常に時間に追われる行動パターンを取ってしまいます。勉強もクラブも完璧でありたいし、全力で頑張るのは当たり前！…という人は、A型行動パターン。このタイプの人、心臓疾患の発症率が高いとも言われていますが、過度なストレスは、生体のいのちを弱めてしまうのです。他にも、いくつかの性格傾向によってストレスを受けやすいかどうかは変わって来るとされています。

ただ、ストレスを受けやすいタイプでも、対処方法があれば、かなり違って来ます。自分の状態に気づき、ストレスと上手く付き合っていくのは、これから社会を生き抜いていく上で必要な技術。ストレスに対応する技術のことを、コーピングスキルと言い、「問題焦点型」と「情動焦点型」があるとされています。

○「問題焦点型」…直接ストレス要因に立ち向かう方法

話し合う、問題を分析する、回避方法を考える…など

例えば、苦手な球技大会がストレスであれば、「特訓してうまくなる」、「体育委員になって出場種目をコントロールする」、「その日は仮病で休む」などになります。



○「情動焦点型」…ストレス状況に置かれた時の、ネガティブな気持ちの方を軽くしようとする方法

例えば、「大したことではない」「時が過ぎればおさまる」など気持ちの持ち方を変えること。

趣味などで他に気持ちを向けたりすること。

米国心理学会が、「本当に効果のあるストレス解消法」として挙げているものの一部として、

エクササイズやスポーツ/読書や音楽/家族や友人と過ごす/散歩/瞑想やヨガ/クリエイティブな趣味の時間などがあるようです。これらによって、セロトニンなど気分を落ち着かせる物質が出やすくなるからなのですが、逆にドーパミンが活性化して、一時的に気持ちが上がるものの、すぐに気分が戻り、長期的には悪影響を及ぼすものとして、

ギャンブル/飲酒・喫煙/やけ食い/テレビゲーム/インターネット

などがあげられています。あまりこういった対処法には頼らない方がよさそうです…。

皆さんは、どんなコーピングスキルを持っていますか？コーピングスキルは、「これが正解」というものではなく、性格や、ストレスの種類によって違うやり方を選べるとよいでしょう。皆さんも、コーピングスキルのバリエーションを増やし、ストレスと上手に付き合いながら、色々なことにチャレンジして行って下さいね。