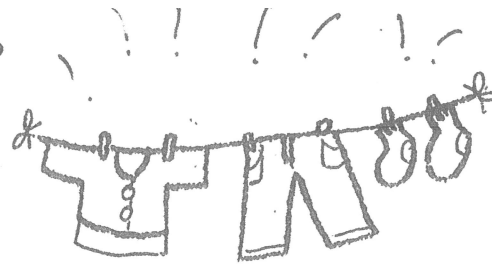




ほ
そ
う
と
ピ
ン
と



あ
ら
う
と
ふ
ん
た
ら

令和7年7月



カウンセリング室通信(*^-^*)

—皆さん☺暑い！ですが、お元気ですか？—

梅雨入り→あっという間の梅雨明け→毎日の激蒸し暑さ！！です。
熱中症警報やら雷注意報も出ている今日この頃…ですが、皆さまファイトして
いる事でしょう。若さってすばらしい！？(若さのせいかな？)

しっかり寝てるのに身体がダルおも～の方は気分チェンジが大事です。
その気分チェンジについて(とある高校、とある生徒とのやり取りです。)

『はじめまして、私は徳田といいます』→まずは自己紹介(‘ω’)

『毎日の生活でしんどいなあとか、いつもと違うなあってことはありますか？』

『カウンセラーとか、俺心弱くないんで話すことなんてないです。うつ病じゃないし
ストレスありませんから』とのたまう生徒さん。

『カウンセラーってうつ病の人と話すものなんですか？』とちょいと驚く徳田。

『そうなんですよ？俺メンタル強いんでストレスないです』見事なお答え！

『ストレスって何だと思ってますか？』おそろおそろ聞いてみた。

『人とうまくいかないかとか勉強できないとかでしょ』おお～そう来たか！

『君にとってのストレスはそうなんですか？』ちょっと食い下がってみた。

『いえ、俺うつ病とかならないんで話すことないです』キッパリです。

カウンセラーに話す=弱くてダメなイメージをお持ちだったのですね。

で…お伝えしたくなっちゃったのです(^^)/ストレスと気分チェンジ！

皆さん「ストレス」は知っていて、メンタルなものだけをストレスだと勘違いし
ていないでしょうか？身体が感じるすべての反応はストレスなんですよ。

「暑い」「寒い」「お腹がすいた」「眠い」「かゆい」…なども体を感じるストレス
です。ストレスはない！っていうのは無理というか～ストレスはあります！！
ストレス対処は、あなたがどう対処していくか？クリアしていくかです。

「暑い」→薄着、エアコン、うちわであおぐ、陰に行く…とかかなあ？

「眠い」→寝る！ですけど授業中はマズいかな？まあガンバレ(;^ω^)

「空腹」→食べる「満腹」→横になって消化を待つ(笑)ですかね？

「友達とケンカした」「親とケンカした」「部活でうまくいかないか」は??

ほら、気分チェンジの大切さってわかってくれたかな？

相手を変えようとか、自分はダメじゃなくて大事なスキルが気分チェンジ☺

ワクワクをエネルギーに変えていきたいですね。

●これからの夏を元気で乗り切っていこう！！



スクールカウンセラー 徳田美保

