

# スクールカウンセラー だより

第9号

先日、官公庁の「管理監督者」を対象として講師をさせていただきました。「管理監督者」という役職は、学校に例えると、校長・教頭先生のような立場です。会社でいうと部長・課長などです。参加者の皆さんは、職場(赴任地)の年数も色々と、東北地方から来られた方・現在の職場に赴任して20年以上というベテランの方もいて様々でした。

しかし、みなさんに強くお伝えしたいことは、どんなにベテランであっても、ベテランなりの悩みがあり、どんなに経験値があっても、その人なりにストレスになることや困りごとがあるということです。そして、人生のイベント(出来事)やライフサイクルの変化(入学・卒業・試験・昇進・転居・進学・進級・結婚・親族の冠婚葬祭)等でも、ストレスになります。おめでたいことでも、環境が変化すると、大変なストレスになります。誰でも少なからず「ストレス」はあるのですが、そのストレスが大きすぎると、健康に影響を及ぼします。そこでストレスを防ぐ「防御要因」を増やすことがとても重要となります。

ストレスを和らげる要因として「友人・家族の繋がり(サポート)」があげられます。

その他、睡眠も大事です。ストレスが重すぎると、まずは「食」と「睡眠」に現れやすいです。「食」であれば、過食や食欲減退。「睡眠」であれば、不眠や過眠・・・というふうに現れます。

みなさんもストレスいっぱいになって、誰かに気持ちを聴いてほしくなったら、どうぞ吐き出しに来てくださいね。

2月の来校予定日：2月7日(水)・28日(水)※

※2月の来校日は急な変更となる可能性があります。予約されたい方は、教頭先生のほうにご確認ください。

## ■スクールカウンセラーの利用について

1. 対象：保護者の皆さま・生徒の皆さま
2. 費用：無料
3. 来校日：
4. 時間：13：00～16：00位の間で1回あたり45分から60分程度です  
(じっくりお話をお伺いするためには日時を予約していただくことをお勧めします)
5. 予約申し込み・お問い合わせ・調整先：Tel 36-1007 教頭先生
6. ※その他ご自身の 心身の不調に関する相談の際、主治医がいる場合は許可等が必要になることがあります