



令和8年9月10日発行

調布市立調布中学校

スクールカウンセラー 石渡美紀 鈴木陽子

カウンセリングルームだより

新学期が始まりましたが、みなさんはいかがお過ごしですか。長い夏休みが明けると、学校生活が新鮮に感じられますね。夏休み中、冷たい飲み物を飲みすぎてお腹がゆるんだり、リラックスして気持ちがゆるんだりとしたままになっていませんか。

しばらくゆったりした生活が続いたあとに環境が変わると、ストレスを感じやすくなる場合があります。夏休みの思い出を心に秘めながら、楽しい学校生活を再開するために、今回はストレスを感じた時の対処法や、ストレスと上手に付き合っていく方法を紹介します。

心はどこにある？

人はストレスがたまると、気分が落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、お腹が痛い、息苦しいといったような身体症状を表してきます。言葉でうまく気持ちを表現できずにいると、たまったストレスは身体症状として表れるようになります。例えば、ストレスで胃がグクグクしたり、チクチクしたりするのは、胃が泣いたり、怒ったりしている状態と言えます。昔から気持ちは、身体、特に内臓で表現されています。

「胸が高鳴る」「胸が痛む」「胸が張り裂ける」「腹が立つ」「腹を割って話す」「腹を抱えて笑う」など、気持ちを表現するときは、頭で考えて発する言葉だけではなく、身体全体、特に内臓で表現することが多いのです。そう考えると、内臓にも心があるのかもしれません。

ストレスがたまる理由

そのような身体で感じたストレスを、頭で考えて意識的に取り除こうとしても、なかなか取り除けるものではありません。頭で考えていることと、実際に身体で感じていることのギャップが大きくなればなるほど、ストレスはたまっていきます。

つまり、ストレスがたまりやすい人は、頭だけで問題をとらえて、身体のサイン（身体症状）に鈍感になっていると言えます。身体は悲しいと感じているのに、頭でそれを押さえつけて明るく振舞ったり、怒っているのに怒っていないふりをしたり、そうして自分の本来の気持ちを歪めてしまっているのかもしれません。

自分の身体に聴いてみよう

そんなときは身体のサインを受け止めてみてください。ゆったりと深呼吸をして、身体を楽にし、自分の悩

んでいることや気になっていることを身体^{からだ}のどのあたりで感じるか、そこに注意^{ちゅうい}を向けてみます。胸^{むね}やお腹^{なか}のあたりだとよく感じられる人が多いようです。

そして、その感覚^{かんかく}をじっくり味わい^{あじ}、話^{はな}しかけてみるような感じで、色^{いろ}や形^{かたち}、重さ^{おも}、手触り^{てざわ}などのイメージ^{ひろ}を広げ、あるがままの感覚^{かんかく}を認めてあげます。その感覚^{かんかく}と距離^{きょり}を置いてみることで問題^{もんだい}を客観^{きやくかんてき}的に見つめ、気持ち^{きもち}を整理^{せいり}することもできます。また、身体^{からだ}からのメッセージを受け取ることで、自分の素直^{すなお}な気持ち^{きもち}に気づくことができます。

からだ かんかく たいせつ
身体^{からだ}の感覚^{かんかく}を大切にしよう

あたま ぶか かんが たいせつ かんが なや じぶん むね はら き
頭^{あたま}で深く^{ふか}考^{かんが}えることは大切^{たいせつ}です。しかし、考^{かんが}えすぎて悩^{なや}んでしまったときには、自分の胸^{むね}(腹^{はら})に聴^きいてみて下さい。そのために、日頃^{ひごろ}、私^{わたし}たちにできることは身体^{からだ}をいたわることです。暑い日^{あつ}に冷たい飲み物^{ひ つめ の もの}を飲みすぎてお腹^{なか}を壊^{こわ}すことがあるのは、飲^のみたくないという身体^{からだ}のサイン^{おし}を無視^{むし}していたからかもしれません。

からだ ころ なに た なに からだ
身体^{からだ}をいたわることが心^{こころ}をいたわることにつながります。何^{なに}を食べたいのか、何^{なに}がしたいのか、身体^{からだ}のサイン^{おし}をキャッチして、より美味^{おい}しく実^{みの}り豊^{ゆた}かな秋^{あき}を過^すごしましょう。

そうだんしつ がつ がつ かいしつ び
カウンセリングルーム(相談室) 9月・10月の開室日

9月							10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5					1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31

◇ 石渡^{いしわた}がきます(火) ○ 鈴木^{すずき}がきます(木)

ほごしゃ みなさま りよう
保護者^{ほごしゃ}の皆様^{みなさま}もご利用^{りよう}ください

お子^こさんのこと、学校^{がっこう}のことなど、気^きになることがございましたら、お気^き軽^{がる}にお声^{こえ}がけください。保護者^{ほごしゃ}の皆様^{みなさま}が来校^{らいこう}される場合^{ばあい}には、相談^{そうだん}時間^{じかん}の重複^{じゅうふく}を避^さけるため、事前^{じぜん}に電話^{でんわ}連絡^{れんらく}をいただくと確^{かく}実^{じつ}です。
電話^{でんわ}での相談^{そうだん}もお受^うけできます。

【日時】火曜日 8:45～16:30 (石渡) 木曜日 9:00～16:45 (鈴木)

【相談室直通電話】042-482-0400

直通電話には留守番電話機能がありません。

電話が繋がらない場合は学校代表電話：042-482-0275 までお電話ください。