

# カウンセラー便り

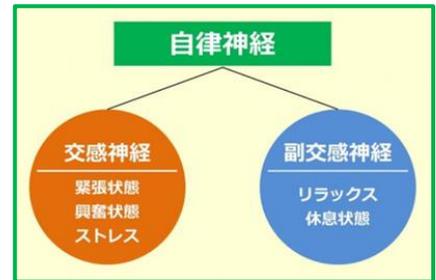
令和7年（2025年）1月

枚方市立津田南小学校 スクールカウンセラー 中村 映子

3学期がスタートしました。お子さまの心身の調子はいかがでしょう？

前号（2024年9月号）でも触れましたが、今回もストレスについてお伝えしたいと思います。コロナ禍以降「子どものストレス」に対する関心が高まっています。特に小学生は、ストレスについての知識や意識が不十分なため、しらずしらずのうちにストレスを溜めて心身に不調をきたすことがあるので心配です。また、高学年になると個人差はありますが思春期に入り、ストレスを抱えやすくなると言われています。適度なストレスは、時として自分を高めることもあります。ストレスが大きすぎたり、長く続いたりすると自律神経のバランスを崩し、心身の不調につながる原因になります。

自律神経は交感神経と副交感神経の2つで構成されています。活動時には交感神経が優位になり、休息時には副交感神経が優位になるというように、2つの神経が交互に働くことで体を調整しています。ストレスによって交感神経が優位になると、活動・緊張状態が続きます。通常はその後、副交感神経に切り替わって体が休まっていますが、強いストレスが続くと副交感神経への切り替わりがうまくできず、自律神経のバランスが崩れます。そのため、ストレスが溜まると、気持ちがふさぐだけでなく、血流が悪化し、免疫力も低下すると言われています。普段からお子さまに合ったストレスを溜めない対処法を取り入れることができるよう、ご家庭でも機会を見つけて話題にさせていただけたらと思います。



## ～ストレスを溜めない・軽減するための対処方法（例）～

**\*休息、休養、睡眠、食事をしっかりとる** \*好きな音楽を聴く \*（軽い）運動をする \*絵を描く  
\*笑う \*家族や友人と楽しく話す \*好きな本（漫画）を読む \*お手伝い（菓子作りなど）をする  
\*お風呂に入り温まる \*生活のリズムを整える \*深呼吸をする \*ペットやぬいぐるみに触れる  
\*空を見る \*つらい、イライラする気持ちをノートなどに書く **\*信頼できる大人に相談する** など



■ **スクールカウンセラー（SC）による3学期の相談**については以下の通りです。どうぞ気軽

にご活用ください。

\*日 時 月1回（午前10時30分～午後4時 \*変更する場合があります）

1月21日（火）・2月18日（火）・3月11日（火）

\*場 所 心の教室

\*対 象 児童、保護者

\*申し込み 相談を希望される方は、学校までご連絡ください。時間につきましてはその際に調整させていただきます。 ☎（津田南小学校 TEL：050-7102-9132）

