



# スクールカウンセラーだより 17号

令和8年5月  
岩美町立岩美中学校

スクールカウンセラーの森田です。

日常生活の中で『ストレス』ということばは気軽に使われています。「このところストレスがたまっている」とか「カラオケでストレスを発散しよう」などです。『ストレス』とはもともと物理学のことばで、「外からかかる圧力による物体の歪（ひず）み」を意味しています。1936年にセリエ博士（カナダの生理学者）がストレス学説を発表したことで、医学でも『ストレス』ということばが使われ始めました。

ストレスと聞くと悪いものと受け取られがちですが、ストレスには『よいストレス』と『悪いストレス』があります。

★『よいストレス』：（例）テストというプレッシャーが勉強の原動力になる

★『悪いストレス』：（例）勝たねばならないというプレッシャーに押しつぶされて試合で何もできなくなる



何がストレスになるか、どれくらい耐えられるかは人によってさまざまです。すべてのストレスをなくすことは不可能なので、ストレスが軽いうちに悪いストレスにならないように対処しましょう。

**悪いストレス**になると次のような状態があらわれます。

- ① からだのサイン：食欲がない・便秘・下痢・発熱・頭痛・腹痛など
- ② 心のサイン：感情の起伏がはげしくなる（怒る・泣く・不安・イライラなどが急に變化）
- ③ 行動のサイン：普段とちがう行動をする（無口・甘える・閉じこもる・睡眠の乱れなど）

**ストレスに対処するには次のような方法があります。**

- ① 問題解決に焦点をあてる
  - ㊦ **問題解決のための直接サポート**  
（例）勉強のやりかたを教える
  - ㊧ **問題解決のための情報提供**  
（例）よいトレーニングコーチの情報を教える
- ② **不安を軽くしたり情緒を安定させたりする**ことに焦点をあてる  
（例）先生や友だちや家族からの励まし



スクールカウンセラーもストレス対処についてお手伝い  
ができます。

