

スクールカウンセラー&教育相談だより2学期 教育相談部

「イライラして怒ったり怒鳴ったりしてしまう」

…そういえば小学校のころからちょっとしたことでイライラしてケンカしたり、学校を休んだりした。そんな経験のある人はいませんか。毎回あとになって「どうして怒ってしまったんだろう」と反省。もう少しやさしい人になれないだろうか、自分でもどうすればいいのかわからない人はいませんか。

ストレスを大きく感じる人とそうでない人がいます。ストレスを大きく感じてしまう人は、自分が受けた不愉快さを解消するために、相手に一方的に発言したり、雰囲気を考えずに行動したりして、周囲との関係が悪化します。周囲との関係が悪化すると、さらにイライラが増す。よくない循環になってしまいます。

「怒り」の感情は脳の辺縁系で生まれると考えられています。脳がストレスをキャッチすると、室傍核に伝達されます。すると縫線核が影響を受け、セロトニンという物質が少なくなり、ノルアドレナリンという「怒りホルモン」が増えます。ストレスだけでなく、睡眠不足でもノルアドレナリンは増えます。ノルアドレナリンが増えると興奮しやすくなり、イライラしたり不安が高まったりして、「キレやすい」状態になるといわれています。

ストレス、疲労、夜型生活、運動不足、人との交流不足がセロトニンを少なく弱くします。セロトニンを増やすには、生活リズム全体を見直すことが重要です。適度な運動、入浴で一日のストレスをリセット、早めに寝るなど。解決法はいろいろあります。興味のある人は解決法を調べて、選んで、試してみましょう。スクールカウンセラーも相談にのりますので、来てください。

スクールカウンセラー 杉野圭子先生より

杉野圭子先生(スクールカウンセラー)の2学期の勤務予定

(変更することがあります。教育相談担当に確認してください。)

9月	1日(火)	10月	6日(火)	11月	10日(火)	12月	1日(火)
	8日(火)		13日(火)		17日(火)		8日(火)
	15日(火)		20日(火)		24日(火)		15日(火)
	29日(火)		22日(木)				22日(火)
			27日(火)				

※スクールカウンセラー(SC)は13:00~17:00まで勤務しています。

小田里美先生(スクールソーシャルワーカー)の2学期の勤務予定

(変更することがあります。教育相談担当に確認してください。)

9月	10日(木)	10月	22日(木)	11月	5日(木)	12月	3日(木)
	24日(木)						17日(木)

※スクールソーシャルワーカー(SSW)は16:00~勤務しています。

*相談内容について、秘密は守られます。

*HR 担任・教育相談係・養護教諭に気軽に声を掛けてください。

*三本松高等学校 0879-25-4147(担当:竹下・藤本)