

## \* スクールカウンセラーからのおしらせ \*

こんにちは。常盤北小学校スクールカウンセラーの今野早紀（こののさき）です。今年度も常盤北小学校に来ることができて、とてもうれしく思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、新年度がはじまり、もうすぐ2ヶ月が経とうとしています。新しい環境に慣れてきて、少し落ち着いてきたころでしょうか。これまでの疲れが出てくるお子様も多いのではないかと思います。そんな今日は、ストレスについて考えてみましょう。

### ストレスとなるできごと ~ライフイベント~

アメリカの心理学者ホームズは、さまざまな生活上のできごと（ライフイベント）のストレスを、ランキングにしました。ここでは、「結婚」を50としたとき、他のライフイベントがどのくらいのストレス値になるか調べています。

たとえば・・・

「新しい仕事をはじめる」 39点

「家族に新しいメンバーが加わる」 39点

となっています。

いっぽうで、

「引っ越し」 20点

「休暇」 13点

「クリスマス」 12点



良いできごとのように思えることや楽しそうに思えるイベントでも、ストレスがあることが示されています。にぎやかすぎて疲れてしまったり、ちょっと一人で休みたいなと思ったり、落ち着いて静かに過ごしたいなと思うこともあるでしょう。

「クリスマス」のような楽しいイベントでもストレスを感じるなら、「入学・進級」はなおさらでしょう。新しい環境に慣れるまでに時間がかかったり、戸惑ったりするのも無理のないことだと思います。スクールカウンセラーは、月に2回、原則水曜日に来校しています。どうぞ、お子様の様子を注意深く見ていただき、「なんだか元気がない」、「新しい環境に戸惑っているようだ」、「授業に集中することが苦手」、「友達とけんかをしてしまった」など、気になることがありましたらお気軽にご相談ください。