

# スクールカウンセラーだよ!

SC：荒井



こんにちは、スクールカウンセラーの荒井です。

新学期が始まって一ヶ月、例年であれば「5月病」が表れやすい時期です。

コロナストレスや、新学期の疲れ、そして蒸し暑さ…ちょっとしたことでイライラしやすくなります。

みなさんは、イライラなどのストレスが溜まった時に、どのように対処されているでしょうか？

多くの人は、以下のA・B・C・D、いずれかの方法をとっているのではないのでしょうか。



A：スポーツなど、身体を動かす



B：料理や芸術など、創作する



C：友達に話すなど、言葉にする



D：スマホでゲームやネットサーフをする

じつは、この中で、ストレス発散方法として、オススメできないものがあります。

それは... **D：スマホでゲームやネットサーフィンをする**という方法です。

なぜか?? ⇒ AやBやCは、ストレスや不快な感情を、「身体の内から外に吐き出す」という、物理的に排出する意味合いがあります。一方、スマホは「気を紛らわす」ことはできても、ストレス自体をなくすわけではないので、一時的なものにすぎません。

今までスマホに頼りがちだった方は、これを機会に趣味を見つけてみてもいいかもしれませんね(^)

**7・8月の来校予定** : 興味のある人は、保健室の先生に相談してくださいね。

北キャンパス 7月：13日 27日 / 8月：24日 の、11～17時

南キャンパス 7月：6日 20日 / 8月：31日 の、12～18時