



わたし、アナタ、min-na

No.26

そのすがたがうれしい

相談室編

2021年 1月 18日 市立札幌開成中等教育学校便り
〒065-8558 札幌市東区北22条東21丁目1-1
TEL 011-788-6987(代表) FAX 011-781-5629
HP <http://www.kaisei-s.sapporo-c.ed.jp/>

冬休みが終わり、今日から学校生活が再び始まりました。まだまだ厳しい寒さが続きますので、自分の体調の変化に気をつけて生活しましょう。

さて、今回はスクールカウンセラーの滝川 秀子さんのコラムをご紹介します。昨年3月に本校のHPにアップされたものですが、ストレスに関してわかりやすく説明してくださっていますので、見逃した人はぜひ読んでみてください。

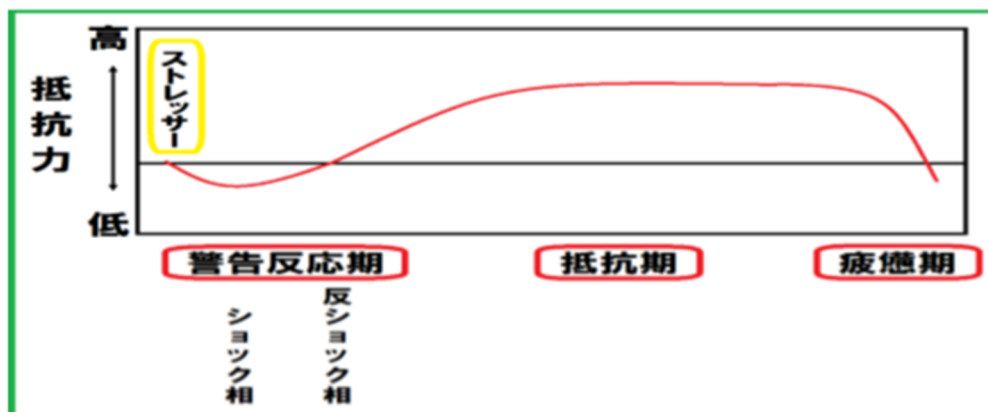


「ストレス状態が長く続くと・・・」

スクールカウンセラー 滝川 秀子

○セリエの全身適応症候群（京都府精神保健福祉総合センターからの引用）

ストレスという言葉を初めて用いたカナダの生理学者セリエは、生体が外部から寒冷、外傷、疾病、あるいは怒りや不安などの精神的緊張（ストレッサー）を受けた時、これらの刺激に適応しようとして生体に一定の反応が起ることを発見しました。これを「適応反応症候群」とし、全身に起きる反応を全身適応症候群と名付けました。全身適応症候群は大きく以下の3期に分けることができます。



<http://bodyintegrationfitness.com/post-20160805/> より引用

①**警告反応期**は、ストレッサーによる身体の緊急反応の時期です。

これはショック相と反ショック相に分けられます。ショック相は、ショックに対して適応できていない段階です。例えば、森で熊と鉢合わせになったことをイメージしてみてください。体温・血圧・血糖値の低下、筋緊張の低下、血液の濃縮、急性胃腸潰瘍の発生などが見られ、数分～1日くらい続きます。反ショック相は、ショックによる生体防衛反応が高度に現れる段階です。副腎肥大、胸腺リンパ組織の萎縮、血圧・体温・血糖値の上昇、筋緊張の増加などが見られます。生体の適応現象が始まる時期です。（副腎は疲労回復に、胸腺リンパ組織は免疫力に影響すると考えられます）

②ストレスが続くと適応反応は**抵抗期**に入ります。

この時期は持続するストレスと抵抗力とが一定のバランスをとり、生体防衛反応が完成される時期です。しかし、エネルギーが消耗すると、適応力が徐々に低下していきます。

③**疲憊（ひはい）期**では、適応エネルギーの消耗からストレスと抵抗力のバランスが崩れ、再びショック相に似た兆候を示すこととなります。体温の下降、胸腺・リンパ節の萎縮、副腎皮質の機能低下などが起り、ついには死に至ることもあります。 ～引用はここまで～

ここには書かれていませんが、①警告反応期は数日、②抵抗期は1～3ヶ月と言われています。例えば大きな災害の後に避難所暮らしなど不自由な生活を強いられた場合、1ヶ月程度はなんとか持ちこたえられているけれど、その後あたりから体調を崩す人が次々に出てくることも、これで説明ができるかと思います。初めの1ヶ月くらいは「テンションを上げて体の機能を総動員し、必死に持ちこたえている」とも言えますね。私達の体には、とても賢く、そして愛おしい機能が備わっているなあと感じています。

さて、新型コロナの影響下での制約が多い生活がもうすぐ1年になります。私達の体も悲鳴を上げる時期が来ているかもしれません。そうすると、心にも変化が生じて、イライラしたり、意欲低下が起きたりします。でも、恐れることはありません。これまでに配信された「ココカラ」にも、ストレス状態を乗り切る様々な対処法が紹介されています。また、「よく食べてよく寝る」という健康生活の基本を大切にすることで、ストレスに負けない体を作ることできます。

まだしばらくは続くかもしれないこの状況を、みなさんの知恵と工夫で元気に乗り越えてくださいね。

【1、2月のスクールカウンセラー・相談支援パートナー 相談日】

スクールカウンセラー	滝川 秀子さん	1/18(月)、1/25(月)、2/1(月)、2/8(月) 2/15(月)、2/22(月)
	太田 滋春さん	1/20(水)、1/27(水)、2/3(水)、2/10(水) 2/17(水)、2/24(水)
相談支援パートナー	栗田 正樹さん	1/20(水)、1/27(水)、2/3(水)、2/10(水) 2/17(水)、2/24(水)
	山吹はるえさん	1/19(火)、1/22(金)、1/26(火)、1/29(金) 2/2(火)、2/5(金)、2/9(火)、2/12(金) 2/16(火)、2/19(金)、2/26(金)
相談支援パートナー 学びのサポーター	富長 佑来さん	1/18(月)、1/21(木)、1/25(月)、1/28(木) 2/1(月)、2/4(木)、2/8(月)、2/15(月) 2/18(木)、2/22(月)、2/25(木)

【生徒のみなさんへ】

カウンセリングの予約はいつでも受け付けています。悩みや不安のある人は一人で抱え込まないで、気軽に担任の先生又は保健室まで連絡してくださいね。

