

のどかルームだより

令和8年1月

ライフカウンセラー:中村

【第1回】ストレスとは？新しい年の始まりと向き合うために

みなさん、こんにちは。ライフカウンセラーの中村です。

新しい年が始まり、気持ちも新たに1年をスタートさせたと感じます。1月は、新しい目標を立てたり、これからのことを考えたりする良いタイミングですね。しかし、同時にこの時期にはストレスを感じることも少なくありません。例えば、冬休みが終わり、学校が再開することで、勉強のプレッシャーや部活の活動、友達との関係など、いろんなことが気になる時期でもあります。

今回は、ストレスとはどんなものか、そして、1月のこの時期にどう向き合うかについてお話しします。新しい年に向けて、ストレスと上手に付き合っていくためのヒントを見つけていきましょう。



1. ストレスとは何か？

ストレスとは、簡単に言うと「心や体を感じる負担や圧力」のことです。学校での勉強や友達との関係、部活の練習や家庭での役割など、毎日の生活の中で感じる様々なプレッシャーが、私たちにストレスを与えます。そのため、ストレスは一見、悪いもののように思えるかもしれませんが、実はそうではありません。

適度なストレスは、私たちが成長させるために必要不可欠なものです。例えば、新しい目標に挑戦する時や、テスト勉強をする時など、少しのプレッシャーがあることで、集中力が高まり、頑張るエネルギーになります。でも、あまりにも過度なストレスがかかると、心や体に悪影響を与えることがあります。つまり、ストレスは「適度に感じるこ

2. 1月はストレスが増えやすい時期

1月は、特に新学期が始まったり、新しい目標を設定したりする時期です。この時期には、自分に厳しくなりすぎることがよくあります。たとえば、「今年こそはもっと勉強しなければ」とか、「部活で頑張りがちになってしまう」など、目標を設定して自分を追い込むあまり、過剰なストレスを感じることもあるかもしれません。

また、冬の寒さや日照時間が短いことも、心の元気に影響を与えることがあります。冬の寒さや暗い空の中で、どうしても気分が沈みがちになったり、外に出たくなくなったりすることもあるでしょう。それが続くと、ストレスが溜まる原因になることもあります。

でも、この時期に大切なのは、無理に頑張りが過ぎないことです。自分を大切にすることを忘れないようにしましょう。

3. ストレスが溜まる原因とは？

ストレスは、いくつかの原因が積み重なって引き起こされます。例えば、人間関係がうまくいかなかったり、勉強や部活に追われて時間が足りないと感じることは、よくあるストレスの原因です。1月は、新しい年の始まりでもあり、新たな環境に適応しなければならない時期でもあります。例えば、新しいクラスメートとの関係や、進学に向けての不安もストレスの原因になることがあります。

また、1月は年始の目標設定をしていることも多いですが、あまりにも高すぎる目標を設定してしまうと、自分にプレッシャーをかけすぎてしまうことになります。大切なのは、現実的で達成可能な目標を立てることです。少しずつ進むことが、最終的には大きな成果につながります。

4. ストレスを感じた時の対処法

1月は特に忙しい時期ですが、ストレスを感じたときには無理をせずに自分を休ませることが大切です。もし、ストレスが溜まってきたと感じたら、次の方法を試してみてください。

- 深呼吸をする：深呼吸は、体と心をリラックスさせる簡単な方法です。息をゆっくりと吸って、吐いて、繰り返すことで、心が落ち着きます。

- 軽く体を動かす：体を少し動かすことで、ストレスが軽減されます。

散歩や軽いストレッチをするだけでも、リフレッシュできます。

- 好きなことをする：音楽を聴いたり、読書をしたり、趣味の時間を持つことで、気分転換ができます。

- 友達や家族と話す：心の中でモヤモヤしていることを話すだけで、気持ちが楽になります。

- 十分な休息をとる：睡眠不足が続くと、心身に負担がかかり、ストレスが増します。できるだけ毎晩、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

5. ストレスを管理するために心がけたいこと

ストレスを完全に避けることはできませんが、上手に管理することはできます。自分の気持ちを大切にし、小さな成功を積み重ねていくことが大切です。

また、1月は新しいスタートを切る時期です。新しい目標を立てることも大切ですが、無理をせず、できる範囲で少しずつ達成していくことが大事です。焦らず、自分のペースで進んでいきましょう。

◆まとめ

新しい年の始まりは、どこかワクワクする一方で、ストレスを感じやすい時期でもあります。特に、目標を立てたり新しい環境に慣れたりすることで、プレッシャーを感じることもあります。適度なストレスは成長のために必要不可欠です。

1月は、自分を大切にしながら、無理なく目標を進めていくことが大切です。ストレスを感じた時には、深呼吸や休息を取り入れ、リフレッシュすることを心がけましょう。

次回は、ストレスをうまくやり過ごすための「ちょっとしたコツ」についてお話しします。これからの時期に役立つ方法を一緒に考えていきましょうね！

【保護者の皆様へ】

カウンセラーは、生徒と保護者の心の健康をサポートします。悩みやストレスがあれば、いつでも相談してください。一緒に解決策を見つけ、お手伝いします。お子様の学校生活をより充実したものにするために、ご活用を検討ください。

【カウンセラー出勤予定表】

1月

月	火	水	木	金
			1	2
5	6	7	8	9
	中村	中村		本多
12	13	14	15	16
	中村	中村		本多
19	20	21	22	23
中村	中村	中村		本多
26	27	28	29	30
中村	中村	中村		

*予定は変更になる場合があります。

2月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
中村	中村	中村		
9	10	11	12	13
中村	中村			本多
16	17	18	19	20
中村	中村	中村		
23	24	25	26	27
	中村	中村		本多

上記の日程で出勤しています。気軽にお電話ください。☎047(371)7341