

のどかルームだより

令和8年3月

ライフカウンセラー:中村 祐太

【第3回】長期的なストレスケアと成長

みなさん、こんにちは。ライフカウンセラーの中村です。

3月は、卒業や進学、進級など、大きな変化の時期です。新しい環境に向けて、期待と不安が入り混じること多いでしょう。そんな時期には、ストレスが溜まりやすいこともありますよね。今回は長期的なストレスケアと、ストレスとうまく付き合うための心の持ち方についてお話しします。

3月は、新しい始まりに向けて気持ちを整える時期でもあります。ストレスに強くなるために、日々の生活習慣や心のケアを意識して、より良いスタートを切りましょう。



1. ストレスと向き合うための心の持ち方

3月は卒業式や新学期の準備など、何かと気持ちが忙しくなりがちです。こうした時期、特に期待と不安が入り混じっている時、どんな心の持ち方が役立つのでしょうか？

大切なのは、自分の感情に気づき、受け入れることです。例えば、進学や新しいクラスに対する不安があったり、卒業に向けて寂しさを感じたりすることもあるでしょう。そんな時、自分の気持ちを否定せず、「今、私は不安だな」「ちょっと寂しいな」と認めてあげることが、心の整理には大切です。

また、ポジティブな思考を持つことも効果的です。例えば、「これから新しい友達ができるかもしれない」「新しい環境で成長できるチャンスだ」と、前向きな言葉に置き換えてみましょう。心理学でも、ポジティブな思考がストレスを軽減することが示されています。ストレスを感じる場面で、少しでも自分を励ます言葉をかけてあげることが心を軽くする方法です。

2. 生活習慣を見直す

3月は気候も変わりやすく、体調を崩しやすい時期です。ストレス管理には、生活習慣の見直しが大切です。特に、睡眠と食事、運動の習慣は、心身の健康に大きな影響を与えます。

● 十分な睡眠をとる

睡眠不足が続くと、イライラしたり、集中力がなくなったりして、ストレスが増してしまいます。3月は、特に新しい生活に向けて準備が多いかもしれませんが、毎晩十分な睡眠をとることが、ストレスの軽減には欠かせません。眠ることで、脳や体がリフレッシュされ、翌日の気力を取り戻すことができます。

● バランスの取れた食事

進学や卒業後の生活に向けて、新しい生活のリズムが始まると食生活も乱れがちです。ストレスの多い時期だからこそ、食事は栄養バランスを考えて、ビタミンやミネラルをしっかり摂取することが大切です。特に、ビタミンB群やマグネシウムはストレスを軽減してくれるので、積極的に取り入れましょう。春野菜や魚、ナッツ類などを意識して食べると、心も体も元気を保ちやすくなります。

● 適度な運動をする

春は気温が上がり、外に出るのが気持ちよくなる季節です。運動は、ストレスを軽減するホルモン（エンドルフィン）を分泌させるため、気分がすっきりします。軽く散歩をするだけでも、体を動かすことで気持ちがリフレッシュでき、ストレスが解消されます。特に、新学期に向けてリフレッシュしたい時期には、軽いジョギングやストレッチをするのがおすすめです。

3. ストレスは成長に必要不可欠

3月のように、大きな変化を迎える時、私たちは成長のためにストレスを感じる人が多いです。例えば、新

しい学校生活が始まることで「うまくやれるか不安だな」「新しい環境に馴染めるかな」と感じることもあるかもしれません。しかし、こうした不安やプレッシャーも、実は成長のための大切な刺激なのです。

私たちが成長するためには、少しのストレスが必要です。例えば、試験勉強や部活でのプレッシャーは、最初は辛く感じるかもしれませんが、その過程で私たちは新しいことを学び、スキルを向上させることができます。ストレスを感じることは、挑戦する力を育て、次に進むための大きな力になるのです。

このように、適度なストレスがあることで、私たちは限界に挑戦し、問題解決能力や自己管理能力を身につけることができます。ストレスを感じることで、次第に強くなり、成長していくことができるのです。

4. ストレスへの対処法を持つ

ストレスに強くなるためには、普段からストレスへの対処法を身につけておくことが重要です。ここで大切なのは、自分に合った方法を見つけることです。例えば、

- 深呼吸をして心を落ち着ける
- 友達や家族に話して気持ちを共有する
- 趣味の時間を作ってリフレッシュする

こうした方法を普段から意識的に取り入れることで、ストレスが溜まりすぎないようにしましょう。特に、新しい生活が始まる時期は、気持ちが不安定になりがちなので、自分の気持ちを上手に整理する方法を見つけておく心強いですね。

◆まとめ

3月は、卒業や進学、進級など、大きな変化がある時期です。この時期に感じるストレスは自然なことであり、うまく管理することで成長するための力に変えることができます。

生活習慣を見直し、心の持ち方を変えることで、ストレスをうまく管理し、新しいスタートを切る準備を整えていきましょう。また、ストレスは適度にあることで成長に繋がるため、無理に避けるのではなく、自分に合った対処法を見つけることが大切です。これからも、ストレスと上手に向き合い、健康な心と体を保ちながら、充実した日々を送ってください。

【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】

3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	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		

*予定は変更になる場合があります。



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