



スクールカウンセラーだより

ねんど がつきごう
R6年度・3学期号

令和7年1月14日

西東京市立保谷第二小学校

スクールカウンセラー

● ストレスを味方にしよう

あたら とし はじ
新しい年が始まりました。チャレンジのときが間近になってきた人もいることでしょう。

そして、みんな等しく春には進級・進学という変化が控えています。

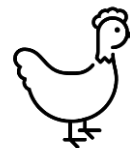
チャレンジや変化には多少なりともストレスがつきもので、考えると不安だったりめんど
うだったりするかもしれませんが、実はストレスにも良い所があるって知っていますか？

ストレスを感じると脳ではストレスホルモン（ノルアドレナリン）が作られるのですが、
なんとそれによって集中力や記憶力がアップするのだそうです！でも、ストレスホルモン
だけだとしんどいので、同時にハッピーホルモン（ドーパミン）も作る必要があります。

ハッピーホルモンは「これをやりたい！」「こうなりたい！」と希望を持ったときや、それ
が達成されて「やった！」「できた！」と感じたときにたくさん作られ、それによって嬉しさ
や気持ちよさがもたらされます。これは次にがんばるときの力にもなります。

希望や目標をもち達成することでハッピーホルモンを作って自分にごほうびを与えると
同時に、達成のための計画や課題を考えることで適度なストレスホルモンを作って
集中力や記憶力を上げる、そんなやり方でストレスの良い所を生かしたらいいですね。

なお、目標や計画は「自分で」、そして「達成できそうな内容で」立てるのが大切なのだそ
うです。押しつけや無理は逆効果のようですよ！



→ウラヘ

● 保護者の皆さまへ

進級・進学にあたり気がかりはございませんか？ 何でもご相談ください。

★ご予約いただくと確実です・・・担任の先生を通して（連絡帳なども可）、または

学校代表番号や相談室直通番号にお電話でお申し込みください。

・学校代表番号　： 0 4 2 － 4 6 3 － 4 5 1 5

・相談室直通番号： 0 4 2 － 4 6 3 － 5 7 4 8　＊留守電にメッセージをお願いします。

《 1～3^{がつ}月の^{そうだんび}相談日 》 ◎ 在校　8：30～17：00

1月：10日（金）、17日（金）、24日（金）、31日（金）

2月：　7日（金）、14日（金）、21日（金）、28日（金）

3月：　7日（金）、14日（金）

