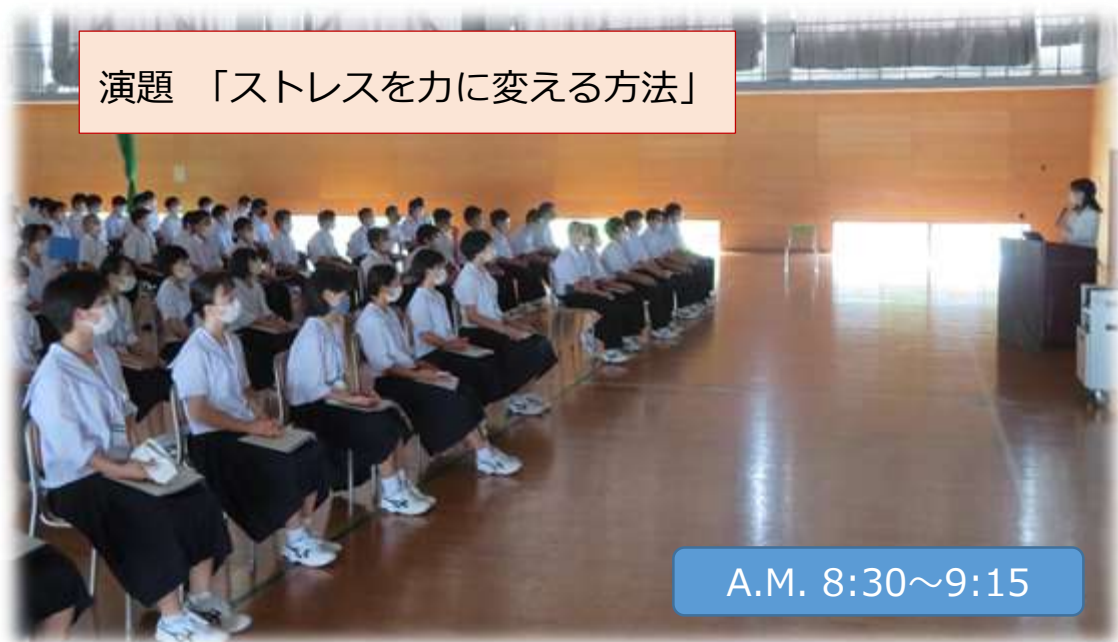


6 / 1 1 校長室より ③③

本校スクールカウンセラーの佐藤恭子先生に、
全校生対象の講話をお願いしました。



2つ目のテーマは、「ストレス反応を味方にしよう」でした。
ストレス反応にもさまざまあり、

- ① 戦うか逃げるか反応（心拍数↑、筋肉緊張…アドレナリン分泌）
- ② チャレンジ反応（気分高揚、集中力高まる… “ ” ）
- ③ 思いやり・きずな反応（勇気わき、大切な人を守りたい…オキシトシン分泌）

どういふストレス反応になるかは、自分次第とのこと。
ストレスがある時に、人を助けたり助けられたりすると、
オキシトシンが一層分泌されて、ストレスからの回復が早くなる
ことを知りました。

人を思いやると、ストレスにも強くなれるのですね。