

スクールカウンセラー便り 7

2022.11.4

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

秋が深まり、紅葉の美しい季節になりました。観光に京都を訪れる人も多くなり、また街の賑わいが戻ってきましたね。

これからは徐々に気温が低くなりますが、この温度差も身体にとってはストレスを感じられるものです。前回からお伝えしているストレスについてのお話、今回はストレスを「感じ過ぎない工夫」についてお伝えします。

「ストレス・マネジメントを上手に」

その2：ストレスを感じ過ぎない工夫

前回、ストレス・マネジメントとは、ストレスを無くすことではなく、「ちょうど良い加減」にコントロールすることとお伝えしました。

今回はまず、「ストレスを感じ過ぎない工夫」についてのお話です。

たとえば「温度差」ストレスについて考えてみましょう。AさんとBさんが同じ部屋にいて、同じように「寒い！」と思ったとき…

Aさんは上着を着ました。Bさんは上着を着ず、そのままでいました。Aさんは寒さによるストレスを感じなくてよくなり、Bさんはそのままストレスを溜めてしまいます。人は「コントロールが効かない」ことにストレスを感じます。気温そのものはコントロールできませんが、上着を着る、部屋を暖めるなど、自分でできるコントロールをすることで、ストレスは減らせるのです。

これは環境に対するコントロールですが、対人関係についても同じことが言えます。

いくつかのポイントで考えてみましょう。

●嫌みや悪意は受け取らない

嫌味や悪口に聞こえる言葉を言われたときも、心に上着を着ましょう。防弾チョッキで弾をはじくように、自分の心をさっと囲ってその言葉を受け取らないようにします。

言った人は深い考えなく発言していることが多いので、無用に飛んできた弾で自分を傷つける必要はありません。

●自分の感情は受け止め、心を守った自分をほめよう

そうはいっても、言われたときに「嫌だな」と思う気持ちはやはり起こりますよね。そういう自分の感情は受け止めてあげてください。「嫌だった、傷つく」という気持ちを抑え込むと、またそれもストレスになってしまいます。「嫌だったね」と自分をいたわりつつ、心を守った自分を、「がんばったね、よくやった！」とほめてあげてください。

相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

*昼休み、放課後なども相談室を開放しています。

相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生などに希望の時間を伝えてください。

♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでも かまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、ちょっと気分を変えたい、のんびりなにかを創りたいときなどにもどうぞ。

