

## 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と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も多いので、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。

