

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

はやくも一年の終わりが見えてきました。クリスマスや年末年始には楽しみも多いけれど、いろいろ気ぜわしく、疲れも出やすいので注意していきましょう。

ストレスのお話も3回目、今回はストレスを「やり過ごす工夫」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3：ストレスをやり過ごす工夫

「ストレスをやり過ごす工夫」とは、ストレスを自分の中に溜めておかず、さらりと外に出して捨ててしまう方法です。まずは、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

●手がかりは「自分の好きなこと」。

リラックスして好きなことができるとしたら、今はどんなことがしたいですか？

それは一人の方がいい？ 誰かが一緒にいた方がいい？

イメージした時に「疲れる」「しんどい」「なんかイヤ」などのネガティブな感情が浮かんだものは外して、消去法で残ったものを試してみましょう。

そのほかにも。。

●涙活（るいかつ！）

泣ける映画や泣ける本を鑑賞して思いっきり涙を流すと、感情がリセットできます。

悲しいときや感動したときに流す“情動の涙”によって、脳がリラックスした状態になるため、ストレスが軽減されることが科学的に証明されているそうです。

ただし、目薬やタマネギによる涙はいくら流しても効果はないとのことですよ。

●身体を動かす・ストレッチをする

普段からスポーツをしている人は、運動によってストレスが軽くなるのを実感しているでしょうね。あまり運動が得意でない人も、少し身体を伸ばしてみるだけでも効果があります。ゆっくり呼吸をしながら、首を回す、肩を回す、背中を丸めたり反らしたりするなどの軽いストレッチをしてみましょう。気分が落ち込んだり、緊張したりしているときは、身体が固くなり、息が浅くなっているもの。筋肉を緩め、息を深くしてあげましょう。気分→身体というベクトルを逆にして、身体を変えると気分も変わりますよ。

●心地よいことを五感で感じる

「視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚」で心地よいと感じるものはなんでも効果的です。花や緑を眺める、音楽を聴く、アロマを嗅ぐ、美味しいものを食べる、マッサージをするなど、感覚を通して心地よさを味わいましょう。

うまい解消法を見つけて、ストレスを上手にコントロールしてくださいね。

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。

