



## スクールカウンセラーだより

令和7年 6月号

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの森本 棕子です。

6月といえば梅雨の季節でしょうか。雨の日はしとしと落ちて着く雰囲気もありますが、湿気がうっとうしくもありますね。

また一方で、春に生まれて大きく育ったつばめの雛たちが巣立とうとし始める季節でもあります。ふくふくの雛たちが巣にぎっしり身を寄せて、いつ巣立とうかと声をあげながら外を見つめている姿が見られます。

外を歩くときはぜひ耳をすませて、つばめの声が聞こえたら、見上げて探してみてください。

さて、古川先生、宮井先生の叱り方・褒め方シリーズにつづき、私からは「ここが元気になる方法」について書いてみたいと思います。生徒さんも保護者さんもぜひご一読ください。

### 「コーピングリスト」

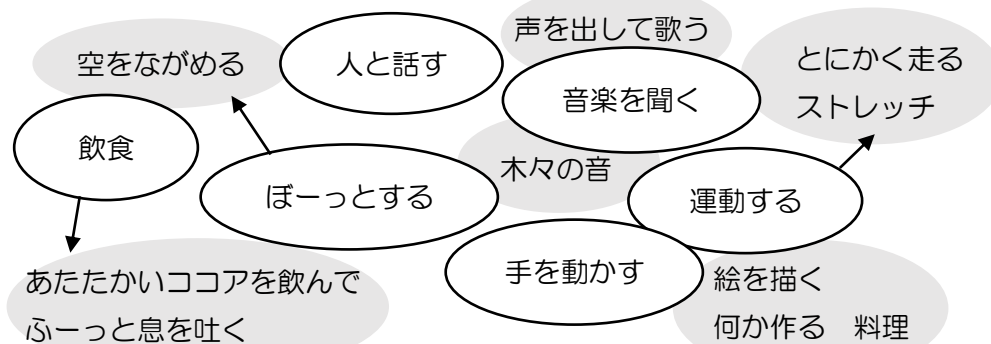
～自分が元気になれたり、落ち着くことができる方法を知ろう～

コーピングとは、ストレスに対処するための意図的な行動のことをいいます。

「ストレスを感じた時、自分はどうやって対処しているだろう？」あるいは普段の自分に思いを巡らせて、「どんなとき気持ちが落ち着いたり、うれしくなるだろう？」と思い起こしてみ

てください。できるだけ具体的に。できるだけたくさん。

そしてそれを、ひとつずつ紙に書き出してみてください。お気に入りのノートでも、チラシの裏にでも。きれいに並べて書いても、下の例のように連想しながら図にでもいいです。



そうすると、自分が元気になる方法が集まった『コーピングリスト』のできあがりです。こうやってコーピングを目に見える形で持っておくことで『自分はこうやって自分を元気にできる』とあらためてよく知ることができます。また、実際にストレスを感じた時にさっと引き出しやすくなります。

自分で自分の元気づけ方をよく知っていることは、きっとあなたの力になってくれます。

### ～ご予約について～

月、水、金の完全予約制です。開設日時は学校にお問い合わせください。初回のご予約は先生を通じてお申し込みください。2回目からは相談室で直接予約していただけます。

皆さまのご来室を、心よりお待ちしております。

スクールカウンセラー 森本 棕子

