



スクールカウンセラーだより

令和2年度冬号

千葉県立国分高校 スクールカウンセラー 泉 真珠

新春を迎え、お健やかな日々をお過ごしのこととお喜び申し上げます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

ストレス対処法について

皆さんは、ストレス解消の方法を自分なりにいくつ持っていますか。身体を動かす、好きな音楽を聴く、美味しいものを食べるなど、人それぞれだと思います。ではストレスに対処できるためには、どうすればよいのでしょうか。考えられる方法は3つあります。

① ストレスそのものを減らす

日常生活の中で感じる一般的なストレスをなくすことはできませんが、環境を調整することで減らせるものもあります。例えば、暑くてイライラするときは、クーラーをいれる。人間関係がツライ時には、その人と距離を置くなどです。

② ストレスに「耐える」力を高める

これはそんなに容易なことではありませんが、年齢を重ねて様々な経験を積むことで養われていくこともあります。運動選手などは練習を積む、記録を伸ばすなどの頑張りでこの力が養われることがあります。

③ ストレスを「受け流す」技術を高める

「状況を見て手を抜く」「できない約束はしない」「嫌な人との付き合いを減らす」「自分の問題と他人の問題を分けて考える」「ほかの人に手伝ってと頼む」「グチをこぼす」「相談する」などがストレスを「受け流す」技術です。ストレスを「受け流す」技術は他にもいろいろあり、練習を重ねれば高めることができます。この技術を身につけられれば大きなストレスがあってもダメージを減らせるようになるでしょう。

出典「14歳からの精神医学 心の病気ってなんだろう」宮田雄吾著 日本評論社 2011年

ストレス対処法についてもっと知りたい人は、お昼休みや放課後に相談室にいらしてください。相談室のドアが開いている時は、WELCOMEです。

☆保護者の皆様のご相談も承ります。どうぞお気軽にご相談ください。

🌸相談予約方法のご案内 **3学期の来校日 1/15 (金)・
2/12 (金)・3/12 (金)**

秘密は守ります

面談、電話相談ともに事前にご予約の上ご利用ください。
教頭先生、或いは、担任や保健室の先生を通してご予約ください。
国分高校代表電話番号 047-371-6100
教育相談室の場所：保健室の横にあります。

