

# 北島中学校 スクールカウンセラーだより

令和2年8月

スクールカウンセラー 高嶋知子

心の相談員 大石宇紀



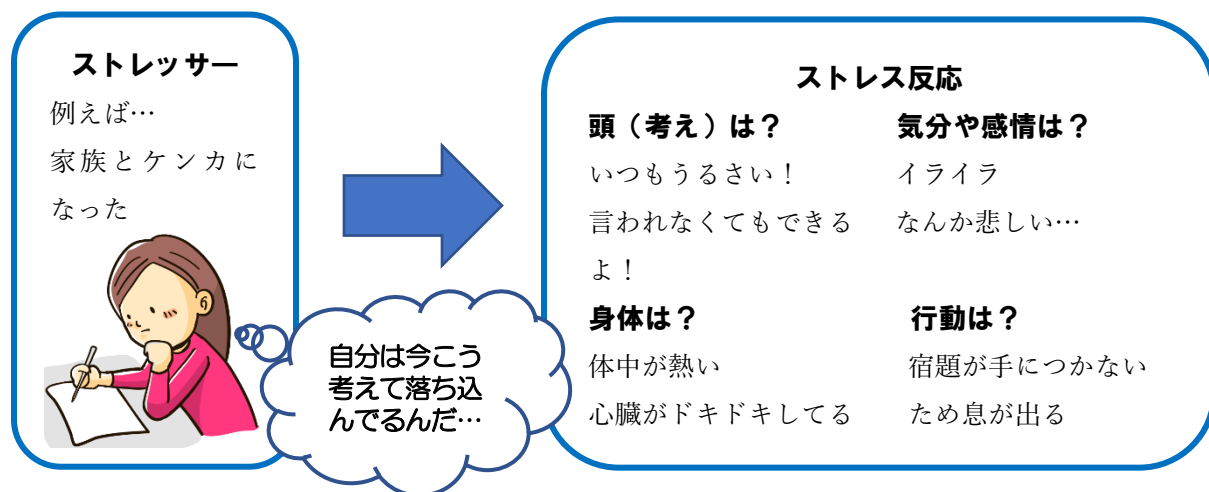
## ストレスマネジメント ～自分助けがうまくなる！Part.2～

ストレスマネジメント第2弾！今回は、ストレスはストレス（刺激）とストレス反応の2つに分けられること、ストレス反応は頭（考え）、感情、身体、行動の4つの場所にあらわれることをお話ししました。今回はストレス反応への対処法についてご紹介します。

### 対処法① ストレッサーやストレス反応を紙に書き出す、誰かに話す

ストレスを感じた時、ストレスとストレス反応に早めに気づくことが大切です。気づいたら紙に書き出したり、もし話せる人がいればその人に話して、外に出すようにしましょう。

**外に出すことで、心や身体は楽になります。**



生きていれば日々さまざまなストレッサーがあり、ストレス反応もさまざまです。一日の終わりに少しだけ時間を取って、その日のストレス反応を書き出してみましょう。続けていると、自分がどんな時にどんな考えや気分になりやすいか、わかってきます。

### 対処法② マインドフルネス

「マインドフルネス」とは「気づき」を意味します。自分に生じるさまざまなストレス反応に対して、それが「いい」とか「悪い」とかの評価をせず、その反応を「ふーん」「そうなんだー」とただひたすらながめる、という方法です。

ストレスを感じるとすぐにネガティブな気持ちや考えになりがち



ですが、いったん「ふーん」とながめて受け止めることで、今の自分の状態を少し離れたところから見ることができます。

※ マインドフルネスは、もとは複式呼吸をベースにしたリラクゼーション法です。不安やゆううつな気分をやわらげる効果があります。興味のある人は調べてみてね。

**ストレスを感じるということは、身のまわりに何か問題があって、その問題が自分を困らせている可能性があります。**

今回ご紹介した対処法①②は、問題解決にむけて動き出す前の心の準備にも効果的です。強いストレス反応（イライラや不安、緊張感など）を抱えたまま行動すると、トラブルになってしまうこともあります。まずは今の自分のストレス反応を振り返ってみましょう。

落ち着くまで深呼吸しよう～

To Be Continued…次回のテーマは「困ったときのためのサポートを増やそう！」です。

### 図書室おススメの本♪

『西の魔女が死んだ』 梨木香歩 著

図書室 坪井佳代

中学生になったばかりの“まい”は学校へ行くことをいやがるようになりました。その背景には、クラスメイト、親子の関係など様々なものが絡まり合っていて“まい”自身どうすればいいかわからなくなっていました。初夏に向かう季節に“西の魔女”こと“おばあちゃん”と一緒に暮らすこととなります。そこでは大好きなおばあちゃんから魔女の手ほどきを受けます。修行の肝心かなめは、何でも自分で決める、ということでした。

おばあちゃんの優しさがあふれ、心が温くなる優しい作品です。

### 相談室の開室日

2020年8月				
月	火	水	木	金
3 大石	4	5	6 高嶋	7 大石
10	11	12	13	14
山の日		夏休み		
17	18	19	20	21 大石
24 大石	25	26	27 高嶋	28 大石
31 大石				

(月・金) 13～17時：心の相談員 大石

(木) 13～17時：スクールカウンセラー 高嶋

相談室予約票は相談室2、保健室、図書館に置かれています。先約がなければ、当日そのまま相談室に来てお話しすることもできます。

