

北島中学校 スクールカウンセラーだより 9月号



令和2年9月

スクールカウンセラー 高嶋知子





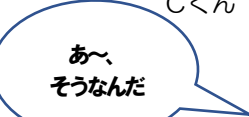

心の相談員 大石宇紀





ストレスマネジメント ～自分助けがうまくなる！Part.3～

ストレスマネジメント第3弾！今回のテーマは「困ったときのためのサポートを増やそう！」です。ストレスと上手につきあうには、「誰かに話してみる」「相談する」といった、他の誰かの助けを借りることも重要です。それを心理学では「サポート」といいます。

「問題は自分一人で解決しなければならない」、「人に助けを求めるのは恥ずかしい」と考える人がいますが、これは大きな誤解です。困ったときに誰かにサポートを求めることは、誰にとっても必要で、生きていくために欠かせない方法です。

1. サポートを求めるコツをつかむ練習

| | | | |
|--|---|--|---|
| ①自分が何に困っているか明らかにする | ②話を聞いてくれる人を、できれば3人以上紙に書き出す | ③1番目にした人に「困ってることがあるんだけど相談していい？」と声をかける | ④「いいよ」と言ってくれたら相談する |
| 先週、クラスのBくんとちょっと言い合いになってから、何か気まずいなあ。自分も悪かったんだけど。  | ①同じクラスのCくん ②隣のクラスのDくん ③お兄ちゃん  | どうしたの？ Cくん  Cくん ちょっといい？  | あー、そうなんだ Cくん  実はこうこうで・・・  |

| | | | |
|--|---|--|--|
| ⑧最後に「また困ったことがあったら、相談してもいい？」と聞いておく | ⑦相談にのってくれた人にはお礼をする | ⑥もし1番目の人に「ダメ」と言われたら、めげずに次の人に相談する | ⑤どうしたらいいか、二人で話し合う |
| いいよー また相談してもいい？  一件落着・・・ | よかったね～ Cくん ありがとう！  | Aくん！ なにー？ Dくん  | Bくんと話してみる？ 一緒に行くよ ほんと？  |



2. サポートしてくれる人を確認し増やしていく



- ① 今、自分を少しでもサポートしてくれる人は誰か、確認してみましょう。
[] [] [] []
 - ② 過去に自分を少しでも助けてくれた人は誰か、確認しましょう。
[] [] [] []
 - ③ 今まで気づかなかったけれど、よく考えたらこの人にサポートしてもらえるかも、という人もイメージしてみましょう。
[] [] [] []
- ※ 困ったときは、左の1. のやり方でサポートを求めましょう。

～ まとめ ～ これまで3回にわたって、ストレスマネジメントについてご紹介しました。生きてるとストレスは避けられません。だからこそ、何がストレス（引き金）になり、どんなストレス反応が生じているかに気づき、自分に合ったストレスとのつきあい方を身につけましょう。そして、一人で解決できないような問題が起きたときは、周りの人にサポートをお願いしましょう。「助けて」と声をあげるのは勇気がいりますが、あなたを助けてくれる人は必ずいます。

相談室の開室日

| 2020年9月 | | | | |
|------------|------------|----|----------|----------|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| | 1 | 2 | 3 高嶋 | 4 大石 |
| 7 大石 | 8 | 9 | 10 高嶋 | 11 大石 |
| 14 大石 | 15 | 16 | 17 高嶋 | 18 大石 |
| 21 敬老の日 | 22 秋分の日 | 23 | 24 高嶋 | 25 大石 |
| 28 大石 | 29 | 30 | | |

(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、図書室に置かれています。先約がなければ、当日そのまま相談室に来てお話することもできます。

