

七尾中学校の皆様へ



スクールカウンセラーだより

Vol. 2

ゴールデンウィークが終わり毎日学校に通う日が続くと、ストレスも生まれてきます。ストレスは生きるために必要なものなのですが、早めの手当が大切でもあります。そこで今回は「コーピング」ということについてお知らせします。



【コーピングとは？】

ストレスを和らげて自分を助けるために、自分から進んで行う手当のことで、アウトプットのコーピングとインプットのコーピングがあります。

① アウトプットのコーピング…自分の中のものを外に出す方法

人に話す、思い切り歌う、紙に気持ちや考えを書き出す、運動をして汗を流す など

② インプットのコーピング…外から自分の中に取り込む方法

本や漫画を読む、音楽を聴く、解決に役立つ情報を集める、アドバイスをもらう など

〈チャレンジ〉

- ・どうしたらよいか考える
- ・計画を立てる
- ・情報を集める
- ・問題を整理する
- ・頑張る

コーピングの例

〈気分転換〉

- ・ゲーム、テレビ、動画
- ・音楽、カラオケ、大声で叫ぶ
- ・本、漫画、映画
- ・体操、ストレッチ、スポーツ、ランニング、入浴

〈いいところ探し(考え方を変える)〉

- ・自分のためになると考える
- ・やりがいだと考える
- ・それほどのことではないと考える
- ・どうにかなると考える
- ・失敗や挫折はチャンスと思う

〈ヘルプ〉

- ・相談する ・悩みを話す
- ・教えてもらう ・手伝ってもらう
- ・アドバイスをもらう ・ぐちを聞いてもらう

ストレスとうまく付き合っていくには、コーピングをたくさん持っていること、時と場合によって柔軟にバランスよく使い分けられることが大切です。インプットもアウトプットもどちらも大切です。自分にピッタリなコーピングをたくさん探して、持っておけると安心ですね。いろいろなコーピングを試して身につけてください。〈ヘルプ〉の相手になれたらうれしいです。