

スクールカウンセラーだより

2021



七尾市立七尾東部中学校

2月

暦の上では春なのですが、まだまだ寒い日が続きます。ストレスマネジメント（ストレスの自己管理）シリーズの今回は、『ストレスを弱める』について、ご紹介します。

参考文献:『ストレスマネジメントワークブック』ストレスマネジメント教育実践研究会編 東山書房 2002

ストレスを弱める①ー受け止め方をチェンジ

ストレスのもとになるできごとは、その人固有のものもありますが、人との関係や生活場面で、ありがちなストレスのもともあります。そのまま受けとめると、嫌な気分になり、腹がたったり、落ち込んだりと負のエネルギーが生じます。同じようなことが繰り返されて、負のエネルギーをおさえこんでいると、ストレスがたまり、頭痛や腹痛などの体の不調にでてくることがあります。ストレス対策の高度な方法として、ストレスのものと受け止め方を変えるというのがあります。詳しく知りたい方は、スクールカウンセラーまでお尋ねください。

ストレスのもと

受け止め方を変える(例)

悪口を言う人
文句を言う人

- ・自分のことを認めなかったり、理解してくれない人もいる
- ・相手のストレスをぶつけられているかも（ならば、たまったものではない）

うまくいかない
場面

- ・いつも、自分の思い通りにいくとは限らない



ストレスを弱める②ー相談相手をもつ

＜相談相手を持つメリット＞

- ・いいアイデアをもらえる
- ・はげましてくれる
- ・協力してくれる



ストレスを弱める③ー離れる（逃げてみる 避けてみる）

◆これ以上耐えようと病気になる、心や体がボロボロになりそうな時は、
ストレスのもとから逃げる

◆ストレスのもとが来そうだとわかったら、
ストレスにあわないようにする



2月の在校予定: *予約を受けて面談しています。

火曜日:2・9・16日 金曜日:5・12・19・26日 午後1時半～4時半

3月の在校予定

2・5・9・12日