



こんにちは。スクールカウンセラーの横田です。立秋はとっくに過ぎたのに、暑い日はまだまだ続きそうですね。
夏休みが終わり、2学期が始まって生活リズムが変わると、ストレスがたまりやすくなります。
今回は前回の続きで、「**ストレスコーピング(ストレス対処の方法)**」について書いてみたいと思います。

ストレス反応ってどんなふうに表れるの？

- ▶ 前回、「ストレッサー」によって身体やところに起こる変化を「**ストレス反応**」と言うことを紹介しました。覚えているかな？
- ▶ 「ストレス反応」は、「**頭**」「**気分や感情**」「**身体**」「**行動**」に表れます。

頭に表れるストレス反応

- ◆ ストレスを受けたことでさまざまな考えやイメージがわき上がって、不安になったり、落ち着かなくなったりすること。「悩んでいる」状態のこと。

気分や感情に表れるストレス反応

- ◆ いやだなあ、イライラする、苦しい、ゆううつ、悲しい、つらいなど。

身体に表れるストレス反応

- ◆ 頭が痛い、お腹が痛い、肩がこる、眠れない、トイレに何回も行きたくなる、手がふるえる、胸が苦しいなど。

行動に表れるストレス反応

- ◆ いじめる、ものに当たる、キれる、泣く、どうしてもよくなって何もしなくなる、引きこもる、ゲームにのめりこむなど。



どんなストレス反応が起こりやすいかは人それぞれです。ストレスがたまったとき、あなたにはどんなストレス反応が起きやすいですか？自分の頭や気持ちや身体や行動をよく観察してみましょう。自分をよく知ることがストレス対処の第一歩です。

ストレスコーピング

- ストレスに対処することを「**ストレスコーピング**」と言います。
- 「今日は暑い」「雨が降っている」、そんなこともストレスになります。ストレスをゼロにすることはできないのです。
- だから、ストレスにうまく対処する工夫が大切なのです。

1. ストレッサーをなくす・弱める

- ストレスの原因となる、「**ストレッサーに働きかける**」、ストレスコーピングを紹介します。

① 自己主張する

◆ 自己主張 4 原則

- ・ 自分のことは責任を持って自分で決めることができる
- ・ 私の責任でしたのだから、他人が変えることはできない
- ・ やれないものは、「やれない」と言える
- ・ 他の人も、私と同じように自由に考え、ふるまうことができる



② 相談相手を持つ

◆ 自分だけではストレスにうまく対処できないときには、相談できる人を頼りましょう

- ・ **相談相手がいると…**
 - ・ 励ましてくれる
 - ・ よいアイデアがもらえる
 - ・ 協力してくれる

③ 我慢する

◆ 取りのぞけないストレッサーに対して、我慢できそうなときには、しばらく我慢することも考えてみましょう

- ・ 耐えられそうな「暑い」「寒い」は、とりあえず我慢してみることで、ストレッサーに強くなることもある
- ・ 「テストが近いから勉強しなきゃ！」というストレッサーも、とりあえず我慢して勉強することでよい成績を取ることができたら、悪玉ストレスから善玉ストレスに変化する

④ 逃げてみる、避けてみる

◆ とはいえ、我慢できそうにないストレッサーが来そうなときには、無理せず、逃げてみたり、避けてみることも大切です

- ・ 「これ以上我慢すると病気になる」「心や身体がボロボロになる」と思うときには、ストレッサーから逃げたり、相手に会わないようにしたりしてみよう

9月～10月のスクールカウンセラー来校日は

9月13、20日、10月4、18日の14:30～17:30です

相談したいことがある生徒、保護者の方は山崎先生までお知らせください。

学校電話番号 076-241-8404

