

こんにちは。スクールカウンセラーの横田です。秋が深まってきました。活動しやすい時期ですが、みなさんは自分のしたいことができているですか？

ストレスをためずに、穏やかな気持ちで毎日を過ごして、自分のしたいことにエネルギーを注げるように、今回も、「**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。

2. 考え方を考えてみる

- 「**ストレッサー（ストレスの原因）に対する考え方を考える**」という、ストレスコーピングを紹介します。
- 考え方を考えることで、ストレッサーをストレッサーとして感じなくなったり、ストレッサーの力を弱めることができます。

① 前向きに考えてみよう

- ◆ 物事の**よい面**を見ることで「**考え方**」を変えることができます



友達と口げんかした！

私のこと分かってくれないなんて！二度と口をきいてやらない！

遠慮しないで言いあったおかげで、お互いの気持ちを理解し合えた！



どっちが前向きな考え方かな？

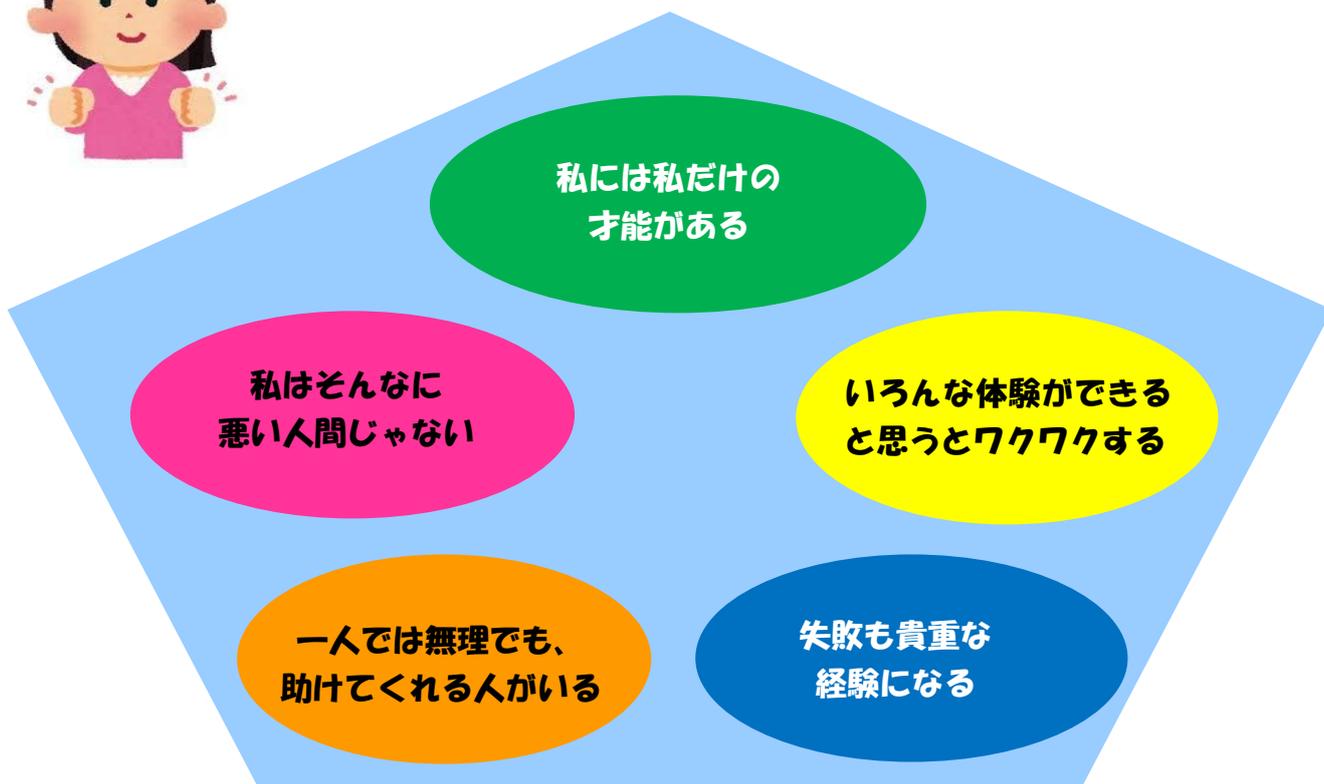
「お互いの気持ちを理解できた」と考えることで、「口げんか」したことは、ストレッサーではなくなりますね。

② 自分にやさしい言葉を使ってみよう

- ◆ 「やっぱり私はダメなんだ」「うまくいかないのは自分のせいだ」「どうせやってもムダだ」というような、自分をうち負かすような言葉を使っていると、どんどんストレスがたまっていってしまいます。



自分をはげます言葉の五角形



スクールカウンセラーは**毎週火曜日の13:30~17:30**に来ています。

小さなことでも気軽に相談に来てくださいね。待っています！

★保護者の皆さまもどうぞお気軽にご利用ください★

<11月~12月の来校日>

11月 8、15、22、29日

12月 6、13、20日

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