

スクールカウンセラー便り 特別号

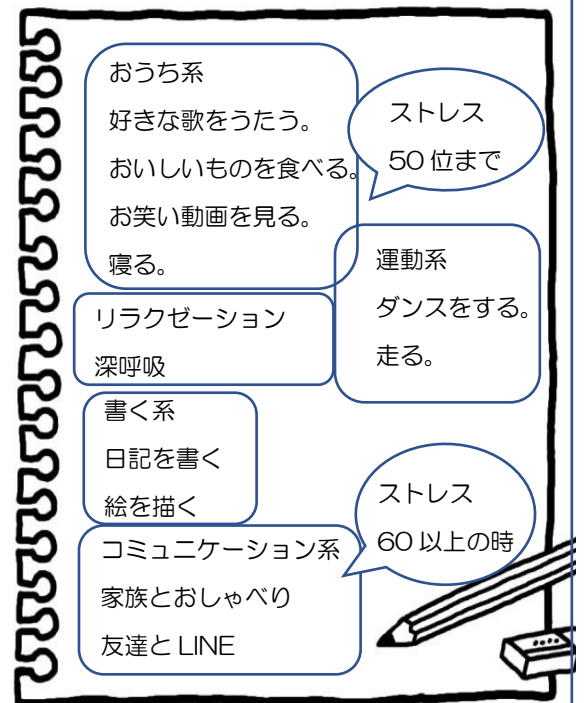
スクールカウンセラー 高坂祐希

みなさんへ

ご入学、ご進級おめでとうございます。休校期間が長引いていますが、体調はいかがですか？いつもと違う生活が続いている中でストレスを感じ、気持ちが落ち着かないこともあると思います。いつもと違うことに慣れていくための心身の反応を「ストレス」と呼びますので、今は誰でもストレスを強く感じることは自然なことです。とはいえ、少しでもリラックスしたいですよね？今日はみなさんに、ストレスを軽くするための技をいくつか紹介します。

作ってみよう「私のトリセツ」

- ① ノートに自分のストレス解消になりそうなことを書きだします。
できるだけたくさん書きだしましょう！
並べ替えるので、ふせんに書くのもよいです。
- ② 書きだしたものをながめて、グループ分けをしましょう。グループ分けはオリジナルでOK！
- ③ それぞれの中で、「ストレスが少ないうちはこれでOK」「最後の手段はこれ」等のランキングもつけておきましょう。
- ④ 書き出した項目には、「家でできること」「外でできること」「1人でできること」等、条件がそれぞれ違うと思います。たくさん書き出すことで、どんな時にどの方法をやるとよいかを自分で選ぶことができます。
- ⑤ 「私のトリセツ」完成！いい方法を見つけたら、どんどん追加していきましょう。
- ⑥ 「疲れたなあ」「イライラする」等ストレスを感じた時に、ぜひ「トリセツ」の中から、解消法を選んで、やってください。



☆何がストレス解消になるかは人それぞれ違います。ぜひ自分だけの「トリセツ」を作ってみてください。

1日1回～何回でも！ 自分チェック

- ① 1日1回 自分の今の状態をチェックする時間を持ちましょう。
毎日同じタイミング（寝る前、朝食の後等）で行うようにすると
習慣になりやすいでしょう。

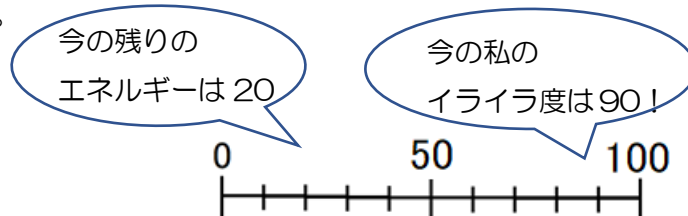
- ② その時の自分の状態に、集中！



☆この時に、自分の状態をありのままに認めるのがポイント！



- ③ 分かりにくい時は、数値化もおススメ。



- ④ 確認できたら、深呼吸しながら、体を少しほぐしましょう。
⑤ もし、「イライラ度100だ」「疲れていてエネルギーがほとんど残ってない」といった状態だった時は、「私のトリセツ」を見て、対処法を使いましょう。

これらは、今の時期だけでなく、いつでも使えるワザなので、就職、進学した後などにも有効です。ぜひ、今のうちに身につけてみてください。また、どうしても不安、相談したい等の希望がある時は、学校にご連絡ください。また、みなさんと会えるのを楽しみにしています。