

スクールカウンセラーだより

令和5年10月

東京都立豊島高校 全日制

スクールカウンセラー 今村成子

ストレスについて知ろう

秋も深まって来ました。日頃の相談の中で「ストレスばかりでいやになる。」という話をよく聞きます。私達は様々なストレスを受けて生活しています。適度のストレスは人の行動を活性化させ、能力を高めていきます。しかしそれが過度になれば、心身に悪影響を及ぼします。ストレスとどう付き合うかが大事になってきます。

ストレス対処のためのヒントとしては、以下のことが挙げられます。

1. ストレスの原因を取り除く。

何がストレスの元になっているかはっきりさせ、変えられる環境であれば、変えることも必要です。

2. 受け止め方を変える。自分の考えを変えることで、ストレスを少なくすることが出来ます。

- ① 完璧を目指さない。⇒ 物事の80%を目指す。
- ② 物事をプラスで考える。⇒ 悲観的にとらえず、前向きに見ていく。
- ③ 過去にこだわらない。⇒ 過去と他人は変えられない。未来と自分は変えられる。
- ④ 人と比較しない。自分のペースを保つようにする。
- ⑤ 適度な休息をとる。ストレスをためやすい人は物事に真面目に取り組むことが多いが、疲れたら早めに休息を。
- ⑥ 毎日自分自身の時間を持つ。⇒ 少しでもリラックスする時間を確保する。

3. ストレス解消法のスキルを身につける。ストレスをコントロールする感覚で。

これには、気分転換、さまざまなくつろぎの手段、友人や家族のサポート、自己改革などの方法があります。

4. 治療をする。

心身共に傷ついてしまったら、専門的な治療を受けたほうがよいでしょう。ストレス対象の診療科やカウンセリング等の方法があります。もっと詳しく知りたい人は、気楽にカウンセリングルームに来てください。(毎週月曜日に来ています)

***相談の予約は、養護の中村先生と担任の先生が毎日受け付けています。**