

こころ通信

平成 29 年 10 月号



こんにちは。スクールカウンセラーの菅宮ちはるです。
すっかり秋めいてきましたね。夕暮れも早くなり、急に寒い日が続くようになりました。体調管理には、十分に気をつけて下さいね。また、季節の急激な変化は、心の調子にも影響します。どうぞ、いつもよりも時間と心に余裕を持って、過ごせたらいいですね。

ストレスという言葉を目や目にしない日はないほど、ごく日常的に用いられているので、皆さんもストレスが精神的、身体的に影響することはよく知っていると思います。ストレスは誰でも毎日のように経験し、避けることはできません。では、ストレスとはどんなものでしょうか？次にあげることがストレスであるかどうか○か×で考えてみましょう。



対人関係のもめごと() 仕事や勉強のプレッシャー() 家族が増える()
恋人ができる() 怒り() 気分の落ち込み() 毎日の忙しさ()

実は、すべての項目がストレスになります。なので、すべてが○です。精神的・身体的ストレスには、ストレスとなる出来事(ストレッサー)だけではなく、個人を取り巻く環境、個人の考え方や行動の仕方などいろいろなことが影響を及ぼします。特に、ストレッサーに対する個人の考え方や感じ方はストレス反応に大きな影響を及ぼすといわれています。例えば、ストレッサーとなる出来事を、チャレンジ、転機のいいチャンス、おもしろいなどと考える人は、活発に活動し、生き生きと過ごせます。一方、同じ出来事でもプレッシャーと感じ、重荷だ、面倒だと考える人は胃が痛くなったり、不安を感じたりします。つまり、ストレッサーの存在そのものだけではなく、その出来事をどう感じるか？ということもストレスの原因となるわけです。

私たちは上手にストレスと付き合いしていくことが大切なのですが、ストレスへの対処法というと、どんなことが思いつきますか？気分転換にカラオケに行く、お風呂に入る、友達とおしゃべりをする、考え方を見直すなど、いろいろな方法がありますよね。ともかく、リラックスをすることはとても大切なので、ストレッチなどもいいでしょう。また、人間関係は大きなストレッサーの1つなので、自分の気持ちをきちんと伝えることなども重要です。そして、意外と忘れがちなストレスへの対処法が2つあります。1つ目は、解決できる問題は解決してしまうということ、そして、2つ目が時間を有効に使うということです。

<ぐずぐず習慣度チェック> 以下の7項目のうち、1つでも当てはまる人はぐずぐず習慣がある人です。

1. やりたくないことはぎりぎりまで放っておく。
2. あることを引き延ばしていれば、誰かがしてくれると思う。
3. もう少し時間があれば、もっと勉強(活動)ができたと思う。
4. 締め切りに間に合わなかったときは、人のせいにする。
5. 実現しない期限を設定して、勉強(活動)を始める。
6. 過重な活動(役割)を引き受けて、忙しすぎるとぼやく。
7. 締め切りが守れないことに対する言い訳がなくなっている。

* 次のことをやってみよう *

- ①やることリストを作る。
- ②項目を重要度順に並べる。
- ③計画は時間に余裕を持って。
- ④1つの事を終えてから次の作業に手をつける。
- ⑤重要度に合ったご褒美を。

<相談室>おしゃべりするくらいの気持ちで利用して下さいね。

申し込みは、担任の先生や保健室の先生にどうぞ。

来校予定日:10/26, 11/9, 16, 12/7(いずれも木曜日)

