

スクールカウンセラーだより

2023年7月 静岡県立浜松江之島高等学校 スクールカウンセラー 伏見 博美



こんにちは、スクールカウンセラーの伏見です。7月になりました。もうすぐ夏休み、通常の学校生活とは違う、夏休みならではの、また、自分ならではの充実した生活が送れるといいですね。Plan→Do→check がヒケツのひとつです。



今月は「ストレスに対処する」ということについてお話します
ストレスとは、「ストレスをおこす刺激」のことを言います。原因となっているストレスに対して、

① その問題に立ち向かう。

例えば試験前なら、勉強をする。試合前なら練習をするということです。ストレスを小さくするというイメージです。

② 環境を変える。

ストレスのない、または少ない環境へ避難するということです。ストレスから距離を置くということも含まれます。

③ 考えすぎない。

私たちは、時に、現実には起こっていないことでも、いろいろ考えてしまい、そのこと自体がさらにストレスになってしまふことがあります。こんな時、何も考えない、楽しいことに熱中することも一つの方法です。

④ 考え方を変える。

出来事をどう捉えるか、考えるか。その捉え方・考え方によって気持ちも変わってきます。気持ちが変わると、行動も変わってきます。このことを「認知」と言います。
自分が、楽になるような捉え方・考え方ができるといいですね。

もし、不安になったり、困ったりしたことがあったら、がまんせず言葉にすることが大切です。(ノートに書くこともいいですね。)

信頼のおける友人、家族に話しましょう。家族に話せないときは、学校の先生やスクールカウンセラーに話したり、電話相談などを活用したり、いろんな方法を使ってひとりで抱え込まないくださいね。

“助けを求める力(援助希求力)”はこれから生きていくうえで大事な力です。

相談日: 7月5日(水)12:30~16:30 12日(水)12:30~16:30

19日(水)12:30~16:30