

スクールカウンセラーだよ!

2023年7月 静岡県立磐田農業高等学校 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うことがあります。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、電話相談などいろんな方法を使ってひとりで抱え込まないでくださいね。

“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11日(火)14:30~16:30 20日(木)10:30~12:30

8月29日(火)10:30~12:30