

相談室だより

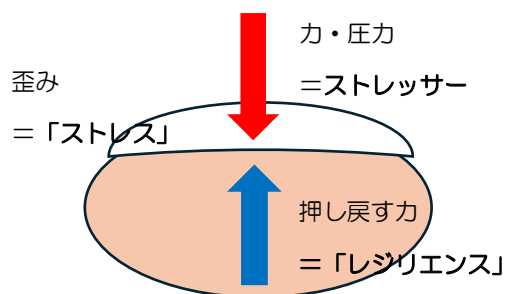
2026.7.7

今回はスクールカウンセラーの高柳先生による執筆です！

生徒の皆さん、日々の学校生活での勉強や課題、人間関係などで何らかのストレスを受けているかと思います。ストレスのあることが悪いというわけではありません。ストレスを感じながらも、切磋琢磨して、いろいろな知識や技能、対処法を少しずつ獲得しているものと思われます。



今回、ストレスに圧倒されないために、レジリエンスを高めるという方法があります。レジリエンスとは、周りからの圧力(ストレッサー)を押し戻す力のことです。レジリエンスが適度にあると、自分の中に生じるストレスを小さくしてくれます。



レジリエンスを高めるためには、

- ①自分の中に生じている思考や気分・感情を観察する。
- ②出来事を否定的にとらえるのではなく、さまざまな角度から別な見方でとらえてみる。
- ③怒りや不安な気持ちをコントロールする。
- ④物事を行う時、これはこなせるという効力感を増やす。
- ⑤過去の成功体験や自分の強みを確認する。
- ⑥一人で抱え込まず、他の人との良好なサポート関係を作る。

などを少しずつ作り上げて行けると良いとのことです。



引用参考文献：下向依梨：「切りひらく力」を育む親子習慣. 小学館. 2024

山口加代子ら：最新リハビリテーション基礎講座臨床心理学. 医歯薬出版. 2024

6つの方法が紹介されていますが、最初からすべてを完璧にやろうとする必要はまったくありません。「今日はちょっと深呼吸して、イラッとした気持ちを落ち着かせてみよう(③)」とか、「友達に『最近ちょっと疲れたな』と話してみよう(⑥)」など、できそうなことをどれか1つ、ゲーム感覚で試してみるだけで十分です。小さな一歩の積み重ねが、気づけば皆さんを支える大きな力になってくれます。

『つらい気持ち』を聴いてくれる相談機関

名 称	電話番号等	開設時間
なやみ相談ナビ『はなそつと』	https://www.pref.shizuoka.jp/kodomokyoiku/kyoiku/hanasot/index.html  QRコード.PNG	
ハロー電話「ともしび」	浜松 053-471-8686 掛川 0537-24-8686 静岡 054-289-8686 沼津 055-931-8686	平日10時～17時 (12/29～1/3 を除く) 匿名で相談できます
24 時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	毎日24時間
#いのちSOS (NPO 法人 自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338	毎日24時間
よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338	24時間対応
いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)	0120-783-556	毎日 午後4時～午後9時 毎月10日 午前8時～翌日午前8時
	0570-783-556	毎日 午前10時～午後10時
チャイルドライン (NPO 法人 チャイルドライン支援センター)	0120-99-7777	毎日 午後4時～午後9時

どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトにて地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。 <http://shienjoho.go.jp/>

他にも、SNS相談窓口もあります。話をするのはちょっと・・・という人は、ライン相談等も利用してみてください

特定非営利活動法人 チャイルドライン支援センター

18 歳以下の子どものためのチャット相談



[チャイルドラインチャット相談](#) 