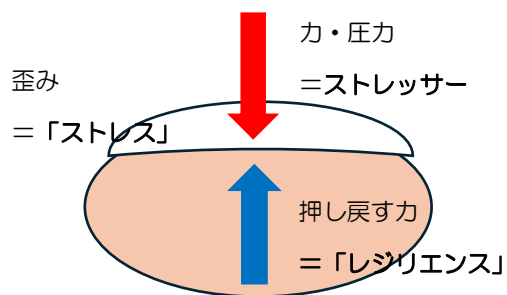


# 相談室だより

2026.9.1

7月7日の相談室だよりの内容、『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。』とありましたが、なんとなくわかってもらえたか？

今回もスクールカウンセラーの高柳先生による執筆です！



私たちの気分・感情や自律神経には波があります。この波は 3 つのゾーンを行き来しています。この 3 つのゾーンを意識すると、自分の気持ちの揺れ動きの理解が深まります。

3 つのゾーンとは、気持ちが高ぶって怒りがこみ上げたり痙攣を起したりしてコントロールがむずかしい「ハイゾーン」と、パワーが出なかったり落ち込んでうごけなかったりする「ローゾーン」、その間にある多少波はあるけど自分でコントロールが効く「OK ゾーン(レジリエンスゾーン)」です。

|  |                              |
|--|------------------------------|
|  | 「ハイゾーン」<br>怒りや興奮、そわそわ<br>緊張  |
|  | 「OK ゾーン(レジリエンスゾーン)」<br>通常、快適 |
|  | 「ローゾーン」<br>不安、恐れ、悲しみ<br>無気力  |

もし皆さんが自分の 1 日の気分や感情の動きを把握したいならば、上図を見えるところに貼っておき、「今、自分はどこにいるのか」「今日はどんな状態で気持ちの波が行き来したのか」などを振り返るといいかもしれません。

日常生活で、「ハイゾーン」になったり「ローゾーン」になったりしたとき、次のような対処法が有効かもしれません。

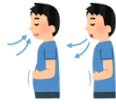
### <ハイゾーンへの対処法>

ハイゾーンにいる時には、体を何かに接することで安心感を作る「グラウンディング」が有効かもしれません。

例えば、A.壁に背中をつけて座り、1～2分深呼吸する。

B.ふわふわしているぬいぐるみや毛布をぎゅっと抱く。

C.自分なりの落ち着く場所や体の姿勢を見つける。



### <ローゾーンへの対処法>

ローゾーンにいる時には、自分にとってエネルギーを得られる場面を想像する「リソーシング」が有効かもしれません。

例えば、A.ペットをなでている場面を想像。その時の感触や匂いも。

B.お風呂に入っている場面を想像。

C.自然の中にいる場面を想像。



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

気分や感情に波があるのは、誰にでもあることです。大切なのは「今の自分の状態」に気づき、セルフケアで少しずつ「OK ゾーン」に戻してあげることです。

前回紹介した内容や今回紹介した方法を、ぜひ無理のない範囲で試してみてくださいね。もし一人でコントロールするのが難しいなと感じたときは、スクールカウンセラーの先生を頼ってください。



## 『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』                       | <a href="https://www.pref.shizuoka.jp/kodomokyoiku/kyoiku/hanasot/index.html">https://www.pref.shizuoka.jp/kodomokyoiku/kyoiku/hanasot/index.html</a><br><br>QRコード.PNG |                                           |
| ハロー電話「ともしび」                          | 浜松 053-471-8686<br>掛川 0537-24-8686<br>静岡 054-289-8686<br>沼津 055-931-8686                                                                                                                                                                                | 平日10時～17時<br>(12/29～1/3 を除く)<br>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<br>(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<br>(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<br>(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<br>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<br>(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](#) 