



スクールカウンセラーだより

こんにちは。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか。

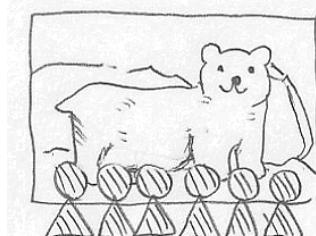
いろいろと楽しんで、パワーいっぱいになった人もいれば、「何だかダルイな・・・」「モヤモヤしてるよ」と、ストレスがたまっているような人もいるかもしれません。

今日は、そんな『こころのためいき』を少なくするにはどうしたらよいかを、一緒に考えてみたいと思います。

ウェグナー博士の研究



みんなにシロクマの動画を見てもらい3つのグループに分けます



① グループ
「今見たシロクマのことを覚えておいてください」と伝えます

③ グループ
「今から、シロクマのことは絶対に考えないようにしてください」と伝えます

② グループ
「シロクマのことを考えても考えなくても、自由にしていいです」と伝えます

それから1年…

シロクマの動画の内容を、一番はっきりと覚えていたのは

①・②・③のどのグループだっただと思いますか？

どうでしょうか…答えは③グループの人たちが、シロクマの動画の内容を一番覚えていたそうです。
「考えないようにしよう」とか「忘れよう」と思えば思うほど、脳は“あ、考えないようにするんだ”“忘れるんだった”と考えてしまい、忘れられなくなるそうです。イヤな思いをした時「そのことはもう忘れるんだ！」と決心することで、ぎやくに脳にイヤな

ことを考えさせてしまうようです。そうするとイヤな気持ちが大きくなり『こころのためいき』につながっていきます。

そんな時は、だれかに「イヤだったんだあ～」と話したり、ノートにイヤなこととその時の気持ちを自由に書きだしたりしてみると『こころのためいき』が減っていくようです。

【保護者の皆さん】

こんにちは。今回は、ストレスに強くなる考え方や、リラックスして体を休める方法などについて考えてみたいと思います。

～子どももストレス・フル！？～

学校の勉強、家庭での勉強、塾に習い事…と、子どもたちの日常も、大人に負けないくらい忙しいようです。また、お子さんによっては、授業中に手を挙げる時に緊張し「あっているのかなあ」「バカにされないかなあ」「ちゃんと言えるかな」などと考え、心臓がドキドキしてしまうような人もいるかもしれません。これも、大きなストレスになります。さらに、友だちと喧嘩したとか、お家の人に叱られたとか、いろいろと重なると、何だか胸がモヤモヤしたり、お腹が痛くなったり、プルプル震えたり…身体やこころが「もうダメ」と SOS を出すこともあるのではないかでしょうか。

～どんなことがストレスになる？～

アメリカの心理学者ホームズらがまとめた社会的再適応評価尺度というものがあります。これはストレスのランキングとも呼ばれていますが、『結婚』を 50 とした時に、人生におけるさまざまなライフイベントを 0 ~ 100 のストレス値で表したものです。最高は『配偶者の死』で 100 となっています。いろいろな好ましくない出来事が挙げられている中で、『妊娠』40・『家族に新しいメンバーが加わる』39・『就業・卒業』26 と、一見うれし

い出来事だと考えられるようなライフイベントも、ストレスになるようです。また、『休暇』13・『クリスマス』12 との値が示されており、『長期休暇』45 というストレス値を表している日本の心理学者もいます。



～気持ちよく毎日を過ごす～

さまざまなことがストレスになる世の中で、できるだけリラックスして毎日を送りたいものです。ここと身体はつながっていますので、食事・睡眠・適度な運動などは、身体の調子を整え、気分もよくしてくれる大切な

ことです。その他にも、こんなことも意識すると良いかもしれません。

○考え方<イヤなことを忘れやすくする>

表面にある『シロクマ理論』は『皮肉過程理論』とも言われます。人はあることを忘れようとすればするほど、逆に忘れられなくなるという理論です。忘れないと思うのは、一般的にネガティブな記憶だと思いますが、“人はネガティブな出来事について、6か月ほどで 10%以下にまで忘れてしまう”という研究結果があります。そのまま、無理をしなくても半年ほどすると、ほとんど忘却してしまうということです。また、周囲の人にそのことをたくさん話した場合のほうが、忘れることができるのだそうです。

○マインドフルネス呼吸法

床にあおむけに寝て、おなかにぬいぐるみを乗せます。まず、息を全部吐き出します。次に鼻から息をゆっくりと吸って、こころの中で「1、2、3、4」と数えます。そして、ゆっくりと長く時間をかけて鼻から息を吐きだします。おなかの上で上下するぬいぐるみの様子を観察しながら繰り返します。



○ヨガに挑戦<シャバーサナ>

床にあおむけに寝て、両足を少し開きます。手は体から少し離して、手のひらを天井に向けて。ゆっくりと目を閉じて、顔や体の力を抜き、ゆったりと深呼吸をしながら、身体が大地に沈みこんでいくような感覚を感じていきます。



まだたくさんの方法があると思います。ストレスに負けず、『こころのため息』を減らすためには、自分らしく安心できることが大切です。お子さんと一緒に、安心できるストレス解消法を探してみるのもお勧めです。よろしければ参考にしてみてください。