



スクールカウンセラーだより

みなさん、こんにちは。ゴールデンウィークも終わり、夏休みはまだ先・・・少ししんどい時期ですね。今は、こころや体を健康に保つことが大切になります。

今回は『ストレス』と上手に付き合うコツを考えてみましょう。



みなさんは『ストレス』という言葉を知っていますか。『ストレス』とは、いやだなあと怖いなあと感じる『ストレスのもと』によって起こる、こころや体の「ひずみ(ゆがみ)」のことを言います。『ストレス』の状態になった時に、ドキドキしたり、お腹が痛くなったり、泣いたり、イライラしたりすることを、『ストレス反応』と言います。

＜考えてみてください・・・＞

よしおさんは算数が苦手です。先日のテストの点もよくなかったので、算数の授業時間になると、イライラし、いやな気分になります。勉強する気持ちになれず、授業に集中できません。授業中、となりの席の友だちに消しゴムを投げたり、ノートに落書きをしたりして、先生から注意されることもあります。今日は、友だちの算数のノートをかくして、友だちから「やめろよ!」と言われてケンカになりました。

しつもん) ①よしおさんの、『ストレスのもと』は何だと思えますか。
②よしおさんの、『ストレス反応』はどんなことでしょうか。

よしおさんのように、ストレスがたまって「疲れたなあ」と感じる時に、みなさんにぜひやってほしい、「ストレスかいしょう法」があります。

それは、ずばり「10秒の深呼吸」!! 1・2・3・4で鼻から息を吸って、5で息を止める、そして6・7・8・9・10で口から長い息をゆっくりはきます。それを4～5回くりかえしてみましよう。ポイントは、口から息をはく時に、自分のこころの中のいやな気持ちもいっしょにはき出すように、最後まではき切ることです。深呼吸は、こころと体をゆるめてくれます。深呼吸を使って、ストレスを上手にへらしていきましょう。

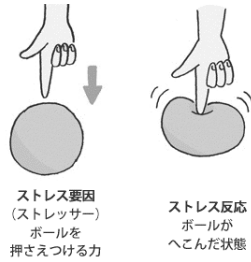


【保護者の皆さま】

～ストレスとストレス反応～

わたしたちが普段よく使う言葉「ストレス」とは、いったい何でしょう？

●**ストレス**：日常に出会う様々なできごと（ストレッサー）によって起きる心身の緊張状態、「ひずみ」のことです。



●**ストレッサー**：イヤだなとか

恐ろしいなど感じられる変化や刺激などの原因となるできごとのことです。（ボールを押さえつける力）

●**ストレス反応**：ストレッサーが自分のところや体を刺激してストレス状態になった時に起こる、ドキドキする、腹痛、腹が立つ、泣く、逃げるなどの、さまざまな反応のことです。（ボールがへこんだ状態）

よしおさんのストレッサーは、「算数が苦手だと思っていること」や「算数のテストで良い点がとれないこと」です。そして、ストレス反応は、「算数の授業で、イライラし、嫌な気分になること」です。さらによしおさんは、そのイライラや、嫌な気持ちをなんとかしようとして、授業中に他のことをしたり、友だちのノートを隠したりして、最後にはケンカになってしまいました。好ましくない方法でストレスを解消しようとしたようです。

～さまざまなストレッサー～

現代社会においては、「言いたいことが言えなくてイライラ」「あの人に嫌われているような気がしてモヤモヤ」・・・そんな怒りや不安、悩みなどで頭がいっぱいになることも多いと思います。また人間関係において、メールやSNSなど文字だけに頼るコミュニケーションが増えていることもあり、現実では起こっていないことに対して、余計な心配を募らせてしまうことも多く、こころも体もガチガチにこり固まってしまうこともあるのではないのでしょうか。

そんな時に使えるような方法をいくつかご紹介します。

～末端から体を温める「温暖ストレッチ」～

まずは“体を温めるとリラックスする”という人間のこころと体の関係を使った方法です。頭が混乱して

いる時や気持ちを落ち着けたい時、神経が高ぶってなかなか眠れない時などにお勧めです。

●**太ももウォーミング**

イスに座り、両手を太ももに置きます。目を閉じて、太ももの温かさを手のひらに感じ、その温かさが腕や肩に伝わって、全身に行き渡るのをイメージします。「温かい」とイメージしながら行くと、ポカポカしてきます。

●**耳ウォーミング**

綿（コットン）を大きめにちぎり、両耳の穴に入れます。綿は押し込まず、軽くふたをする程度で、取れないようにします。10分くらいたつと体が温まり、指先の温度が2～3℃上がったというデータもあるくらい効果があります。

他にもバケツや洗面器などに、心地よいと感じる温度のお湯（40～42℃くらい）を注いで足をつける『足湯』も体が温まりますので試してみてください。

～「自己主張ストレッチ」～

「人とうまくコミュニケーションがとれない」「思っている事をうまく伝えられない」など、対人関係のストレスにお勧めの方法です。

●**「言えなかった場面」をリプレイ**

一日の終わりに言えなかった場面を思い出して、鏡の中の自分を相手だと思って「こんなふうに言えばよかった」と思うことを、口に出して3回言ってみましょう。その際には、言葉だけでなく表情や言い方などもチェックするとよいかもしれません。

●**「言いたいこと」をリハーサル**

苦手な相手に話さなくてはいけない時や、みんなの前で話す予定のある時などは、事前に言い方を考えて、そのセリフを何度も繰り返し練習しておくことがお勧めです。この時も、鏡を使うとより効果的です。



また、伝え方がうまい人や、言いたいことをはっきりと言える人など、あなたがモデルにしたい『先生』を見つけて、その人をよく観察してみましょう。このような方法を『観察学習（モデリング）』と言います。

よろしければ、参考にしてみてください。