

カウンセラー室だより



令和3年、願いの多い新しい年です。「一年の計は元旦にあり」と言われています。今年はどうな年にしていきますか。年のはじめにあたり、自分の目標を立てるとよいですね。これは生涯強い志をもって生きた吉田松陰の有名な言葉です。

夢なき者に成功なし

夢なき者に理想なし
理想なき者に計画なし
計画なき者に実行なし
実行なき者に成功なし
故に、夢なき者に成功なし



また、江戸時代の地理学者といわれ、日本地図を作った伊能忠敬も志をもって生きる人でした。50歳になってから、地理学や測量学を勉強しました。その後、日本全体の正確な地図を作りたいという志をもって、日本全国を測量しながら歩き回り、ついに、今の日本地図とほとんど変わらない地図を完成させました。完成までに17年間もかかりました。

この時代の50歳といえ、今の70歳代に近いかもしれません。そんな年齢になってからでさえ、若い頃から学問への志を持ち続けていた。



正確な日本地図を作ろうという志をもって見事に完成させました。いつも前向きに生きる努力の人でした。

みなさんも志をもって、自分の目標に向かって進んでほしいと思います。

三学期は1年の締めくくりと次へのスタートの時です。心を穏やかにし、あなたの志に向かっていきましょう。自律訓練、ストレス対処法を紹介します。

ストレスの対処法

あなたはプレッシャーを感じたときや嫌なことがあったときに、どんなことをしていますか。対処の仕方には大きく分けて、問題に立ち向かう対処と、気持ちについての対処、そして、人と人とのよいつながりによる対処があります。

問題に立ち向かう対処

うまくいったイメージを浮かべる。
起こっていることを振り返り、解決策を考える。
課題に取り組んでみる。

気持ちについての対処

自分へのプラスのメッセージ

「だいじょうぶ」と自分に言う。
「人」という文字を飲み込む。祈る。

人とのよいつながりによる対処

親や先生に相談する。
話を聴いてもらう。
友だちと楽しく話す。

リラクゼーション

深呼吸。ストレッチ。お風呂。寝る。
泣く。好きな音楽を聴く。歌う

望ましくないストレス発散

人や物にあたる。ゲームで発散。むちゃ食い。



学校の課題や部活動などがストレスに感じられたとき、対処法のヒントになります。ただ悩んでいるのではなく、身近な人に相談したり、別の対処法をやってみたりすると、次の解決策を見つけられることと思います。

イメージとストレス

イメージは頭の中だけにとどまらず、身体にも影響を及ぼします。例えば、梅干を口にしているところをイメージすると、唾液がたくさん出てきたりします。高いビルの上から下を見ているところをイメージすると心臓がドキドキして、足がガクガクすることがあるでしょう。

逆に木もれ日の下で、そよ風に吹かれている場面を思い浮かべると身体の緊張がほぐれている自分に気がつくでしょう。このように、頭の中で思い浮かべたイメージが身体の反応として表れます。



嫌な体験が重なったり、ストレスが強くなると、胃が痛くなったり、お腹が痛くなったり、熱が出たりします。心の問題が原因で身体の病気にもなります。できるだけ楽しい体験をイメージして、楽しい気分になる方が楽です。