

ストレスマネジメント



ストレスマネジメントには以下の方法があります。時や場に応じて、柔軟にバランスよく使い分けることが大切です。

1 問題の解決を図る。

ストレスの元となるものに向き合う。友達関係なら、その人と話し合って改善へ向かう。先生、カウンセラー等第三者に入ってもらいと言いやすくなり、自分も振り返りができる。

勉強のことが心配ならば、まず勉強に立ち向かい、できるところから始める。

2 認知を変える。

(見方や受け止め方を変える)

自分にとって、どんなストレスになったりネガティブな考え方になったりしているか考える。

別の視点で見て意味づけをする。思い込むとその中に入ってしまい、ストレスは増殖してしまう。

3 ストレス反応の解消

俗に言う「ストレス解消」

好きなことをする(音楽を聞く、カラオケ、映画、スポーツなど)

睡眠を十分にとる。

体を動かし、活力をつける。



4 サポートを求める。(相談する)

悩んでいることや困っていることについて、誰かに相談する。(友達、先生、家族、カウンセラーなど)

自分一人で解決しなければならないなどと思込まないで相談することが大切

ストレス自体は悪いものではなく、生きていく力を育ててくれる、大切な刺激であり、適度なストレスはむしろ必要と言えます。ストレスに対処していくことで、心も体も強くなっていくのです。

ストレス

⇒

⇒

⇒

生きる力

<サポートを求めるコツ> 一人で悩まず、相談しよう

①自分が困っていることを明らかにする。

例)先週、A君と言い合いになって、何か気まずい。

②話を聞いてくれそうな人をあげてみる。

友達、先生、家族、カウンセラー

③1番目に選んだ人に「相談したいことがあるんだけど・」と声をかけ、時間や場所の予約をする。

④「いいよ」と言ったら、相談する。時間は1時間以内を心がける。

いいよ

⑤どうしたらよいか、話し合う。



⑥相談にのってくれた人にお礼を言う。

ありがとう

(相談にのった人は、原則、秘密を守る)