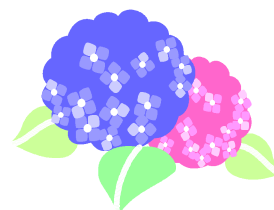


カウンセラー室だより



ストレスマネジメントをしよう

新学期が始まり、2か月が過ぎました。ちょうど疲れが出る頃です。

ストレスマネジメントとは、ストレスについて理解を深め、ストレスと上手に付き合えるようになることです。精神的・肉体的に負担になるストレスをいかに処理したらよいか、その対策がストレスマネジメントです。

ストレスマネジメントには以下の方法などがあります。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

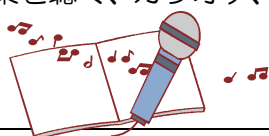
ストレスの元となるものに向き合う。
友達関係・・・話し合う、相談する
勉強・・・始める、相談する

2 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

3 ストレス解消

好きなことをする。(音楽を聴く、カラオケ、映画、スポーツなど)
睡眠を十分にとる。
おいしい物を食べる。



4 深呼吸をする

深呼吸をすると、感情を落ち着かせることができます。
たくさん息を吸って、細く長く吐き出しましょう。

5 考え方を考える 見方や受け止め方を変える リフレーミング

別の視点で考え直してみる。 相手の立場に立って考える。

リフレーミング 物事を今と違う見方でとらえ直す思考方法です。



○テストの点が悪かった。もうだめだ。

⇒ よく理解できていないところがはっきりした。そこを重点的に学習しよう。

○ねぼうして、遅刻だ。 ⇒ 遅刻でも、登校した方がよいさ。今日は早く寝よう。

○失敗したので、もう終わりだ。⇒ 失敗は成功のもと。今、できることはなんだろう。

○なかなか成績が上がらない。⇒ 自分は自分。欠席しないで、がんばろう。

7月よりスクールカウンセラーの担当する曜日が変わります。

近藤 千枝子(月曜日・木曜日) 中村和子先生 ご退職 大変お世話になりました。
関口 真純 (火曜日・水曜日) 中村先生に代わって、武井先生が勤務いたします。
武井 貞子 (金曜日)

上手な聴き方

「会話上手」は「聴き上手」

聴き方の工夫ひとつで、相手は話しやすくなります。「会話上手」になるには、必ずしも「おしゃべり」がうまくなくても大丈夫なのです。まずは、「聴き上手」を心がけてみましょう。

<上手な聴き方のポイント>

①うなづく、
あいづちをうつ
「うん」「そう」「ええ」

②相手のことばをくり返す
「いい天気だね」
「ほんとうにいい天気だね」

③適切な質問をする
「それから
どうなったの」

④相手の気持ちに
寄り添って聴く
「うれしいね」「つらいね」
「がんばったね」

⑤応援する気持ちを表す
生き生きリアクション
ほめる言葉や感謝の言葉

⑥否定しない

⑦途中で話題を変えない
話題を横取りしない



☆態度・表情にも気をつけよう！

①話している
相手の方を向く

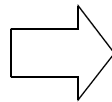
②話の内容に合った
表情になる

③集中して聴く
作業をやめて聴く



友達がこんなことを言ったら・・・ 友達のSOSには、「きょうしつ」

- ・よく眠れない
- ・もう疲れた
- ・自分はいなくなった方がいい
- ・もう、何もかも終わりだ
- ・生きる意味が分からない



き・・・気づいて
よ・・・寄り添い
う・・・受け止めて
し・・・信頼できる大人に
つ・・・つなげよう

○友達のSOSは否定せず、寄り添ってあげることが大切です。
解決できないことは信頼できる大人に相談しましょう。

