

スクールカウンセラーだより 第2号



(画：ささけん)

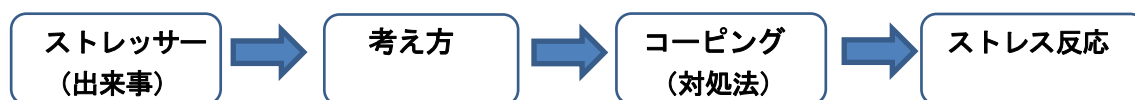
2022年6月3日

角田高校スクールカウンセラー 佐々木健太

角田高校のみなさん、こんにちは。不安定な天候が続いていますが、みなさんはいかがお過ごしですか？自分の体調の変化を見て、疲れている時はしっかり休むなどセルフケアも大事にしてくださいね。今回は、5月26日に行った2年生対象のスクールカウンセラーによる保健講話において、重要な点や詳しくお話しできなかった点について書きますので参考にしてください。

♡ 心理コラム：ストレスコーピング ♡

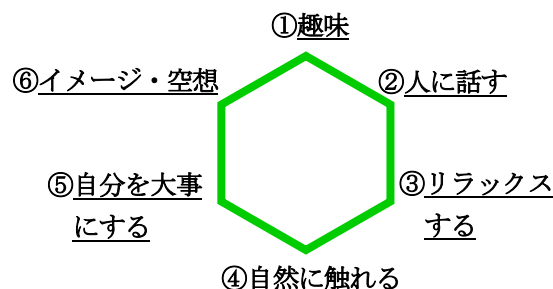
<ストレスの仕組み>



・ストレスの受け止め方、対処の仕方は 個人差 がある。コーピングとは ストレスの対処法 という意味。

<コーピングの種類>

- ・様々な分類の仕方があるが、ここでは6つの種類にわけると。
- ・「①趣味」「②人に話す」「③リラックス」「④自然に触れる」「⑤自分を大事にする」「⑥イメージ・空想」
- ・かたよっていても悪くはありませんが、ある程度バランスよくコーピングを使えると生きやすくなる。



★おすすめのコーピング

<ポジティブシャワー> (「⑤自分を大事にする」の1例)

- ・毎日、朝と夜寝る前、1分ずつ、頭の中で、自分にポジティブなことだけつぶやく。
- ・ポジティブであればなんでも OK、根拠は不要。思いつかなければハードルはどんどん下げる。
- (例) 朝；「今日はいいいことがありそう」「今日の自分は絶好調」「楽しく過ごそう」「私はすごい」「私はえらい」
- (例) 夜寝る前；「今日はがんばって学校に行った」「一日生きた自分はえらい」「一日無事に過ごせてよかった」「私はえらい」「僕は素晴らしい」

※もし1分の間でネガティブなことが頭に浮かんだら、「そのことは1分後に考える」と棚上げする。

<収納イメージ法> (「⑥イメージ・空想」の1例)

【方法】目は開けても閉じてどちらでもよい (安心する方)。

- ・モヤモヤすること、イライラすること、ストレスを感じるものを1つ思い浮かべる。
- ・その時の体の感じはどうですか？ (例：胸が苦しくなる、肩が緊張する、ドキドキする…)
- ・その時の気持ちと体の感じを目の前に取り出し、それを丸ごと何か入れ物にいれるとしたら、何がいいですか？ (例：段ボール、金庫、風呂敷、バッグ…)

↓
・気持ちと体の感じをその入れ物にいれる。

↓
・それをどこに置いたら気持ちが楽になるかを考え、やってみる (例：海に沈める、焼却場で燃やす、山に捨てる…)。最後に気持ちと身体の変化を感じる。

