

# 相談室だより

平成 30 年 11 月 7 日  
新宿区立西新宿中学校  
スクールカウンセラー  
津田智彰 木村寛子

## 特別号

### ～ストレスと上手につきあう～

西中みなさん、こんにちは。2学期も半分が過ぎ、今年度も折り返しを迎えています。  
“もう半分が過ぎた” “まだ半分しか過ぎていない” みなさんはどう感じていますか？

“まだ半分しか…”と感じている人の中には、ストレスが多くなっている人がいるかもしれませぬ。

#### ◇みなさんにとってのストレスにはどんなことがありますか？◇

##### 身近なストレスの例

- ・勉強のこと（定期試験、成績、受験、塾など）
- ・友達関係のこと（ケンカ、トラブル、気まずい、いじめなど）
- ・先生との関係のこと（厳しい、苦手など）
- ・部活動のこと（練習がきつい、試合、先輩後輩関係など）
- ・苦手な行事（運動が苦手、発表が苦手、宿泊が苦手など）
- ・家庭のこと（家族関係など）

不安だなあ、心配だなあ、嫌だなあ、緊張する  
なあ、モヤモヤするなあ、イライラするなあ

このようなストレスや気持ちは、普通に生活していれば誰でも感じることなので、特別なことではありません。しかし、上手く対処できないまま、長い間、強いストレスを抱えていたり、一時的にでも、いくつかのストレスが重なったりした時などは注意が必要です。

#### ◇みなさんはストレスに対してどんな対処法をもっていますか？◇

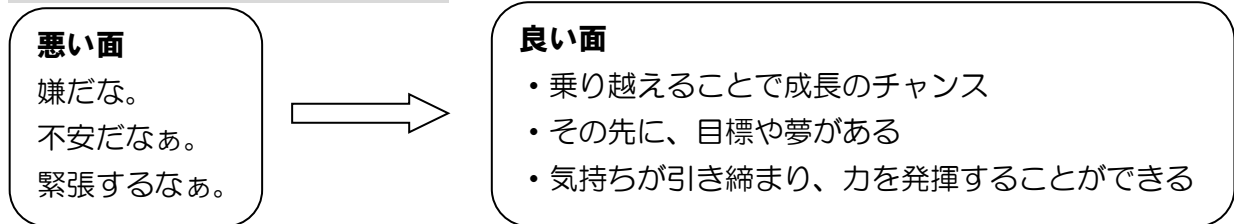
##### さまざまなストレス対処法のタイプ ～大事な試験が近い！！場合の例～

- ・問題解決型（情報収集、計画を立てる、勉強する）
- ・SOS 発信型（誰かに相談する、勉強な勉強の仕方を教えてもらう）
- ・回避型（試験の事を考えないようにする）
- ・プラス思考型（つらいけど、乗り越えることで成長できる！と考える）
- ・気分転換型（音楽を聴く、体を動かすなどリラックスできることをする）

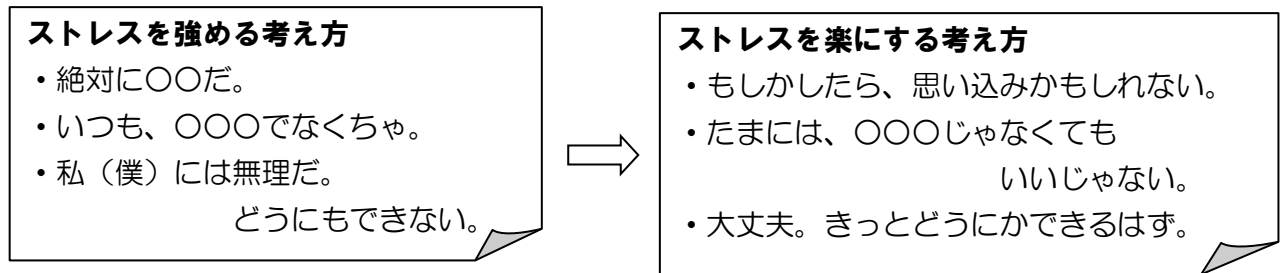
ストレス対処法のタイプは、**どの方法も万能ではありません**。基本的に問題解決型ができるが一番効果的ですが、常に積極的に解決しようとしても、疲れすぎたり、思うようにいかなかったりする時もあります。そして、あまりにもストレスが強すぎる時には、一時的に忘れたり、回避したりすることが必要になることもあります。**いろいろな方法を知っておいて、状況に合わせて組み合わせて使うことが大切です。**

#### ◇ストレスと上手につきあう方法①～考え方を工夫しよう！～◇

・ストレスの良い面を考えよう！



・ストレスを楽にする考え方



#### ◇ストレスと上手につきあう方法②～リラックス法を活用しよう～◇

・10秒呼吸法

1・2・3（で息を吸い）、  
4（で少し止めて）、  
5・6・7・8・9・10（でゆっくりとはきます。）

自分のペースで3～4回繰り返してみましよう。  
吸うのは自然に。吐く息に意識を向けるのがコツです。

・ぎゅ～！ふわあ法

両手をグーのようにぎゅ～っと握って力を入れて(5秒くらい)、ふわあっと一気に力を抜きます。  
力を抜いたとき時、手のひらがふわっと温くなる感じを意識してみてください。

力を入れた緊張状態から力を抜いてリラックス状態を引き出します。

3～4回繰り返してみましよう。

肩も同じようにやってみてください。肩を上げて耳に近づけるようにしてぎゅ～っと力を入れ、ストンと肩を落として力を抜きます。

最後に手をグー、パー、グー、パーとやることで、適度なリラックス状態に調節します。

#### ◇さいごに◇

実際は、言葉で言うほど簡単ではないものです。困った時やつらい時は、信頼できる人に相談しましょう。スクールカウンセラーにも気軽に話してみてください。