



心の教室だより

7月号

一宮市立中部中学校 心の教室

スクールカウンセラー

スクールカウンセラー

心の教室相談員

こころの豆知識



みなさんはどんなときに“ストレス”を感じますか？ 例えば、友達や家族とけんかをしてしまったときやテストで思うような点数が取れなかったとき、試合で良い結果が残せなかったとき、身体が疲れているときなど、様々な場面が思い浮びますが、その多くは特別な状況ではなく、日常生活のありふれた場面であることが多いように思われます。つまり、ストレスとは、私たちの生活の至るところに潜んでいる、とても身近な存在でもあるのです。



ストレスと上手に付き合っていく上で、大切なことが2つあります。

その1つは、「自分のストレスの特徴を理解しておくこと」です。ストレスは誰もが抱えているものですが、どんなことをどれくらいの苦痛だと感じるかは人によって異なります。他の人と比べてストレスを感じる場面が多いことや、より強くストレスを感じることは悪いことではありませんし、心が弱いということでもありません。人によって顔立ちや体つきが違いうように、考え方や感じ方も違うのは当然のことです。だからこそ、自分はどんな場面でどれくらいストレスを感じるのかという、自分のストレスの特徴を自分で理解をしておくことが大切です。



そしてもう1つは、「自分に合ったストレスの解消方法を知っておくこと」です。ストレスをそのまま放っておくと消化することができず、さらに溜まってしまいます。あまりに積み重なってしまったストレスを解消するのは至難の業です。そのため、ストレスを感じたときには自分なりの方法で早めに解消していくことが望ましいのです。

ストレスの解消方法も人によって様々で、ゆっくり休憩を取ることで解消する人もいれば、誰かと話をすることで解消する人もいます。また、身体を動かすなど何かをすることで解消する人もいます。自分が「心がすっきりする」「リフレッシュできる」ということを試してみてもよいですし、友達や家族に聞いたことを試してみるのもよいと思います。

こうした自分の「ストレス取扱説明書」を作っていくことを「ストレスマネジメント」といいます。ストレスは私たちの心や身体の元気を奪ってしまう厄介者ですが、特徴や解消法を覚えれば自分で対処することができます。自分なりの取扱説明書を用意して、上手にストレスと付き合っていきましょう。

