

# スクールカウンセラーだより

令和5年7月



スクールカウンセラー 石塚 幸作(いしづか こうさく)

夏の気配を感じる季節になりました。今回は、誰でも抱えている「ストレスの対処法」についてお話したいと思います。よくストレスはゼロにはできませんと言われる。しかし、工夫ややり方次第でコントロールできたり、上手く付き合えるようになります。ゼロにしようとするのではなく、それといかに上手く付き合うかが重要ですので、その方法をご紹介します。

皆さんはストレス対処法というと、どんなことを思い浮かべますか？

友達と遊んだり、お気に入りの曲を聴いたり、ゲームをしたりと様々な対処法があります。ここで大事ななのは、次の4つの条件に当てはまる対処法が長続きしやすく望ましいです。

- ① お金がかかりすぎない。時間がかかりすぎない
- ② 健康に悪影響を及ぼさない
- ③ 後で自分が後悔しない
- ④ 人に迷惑をかけない。人間関係を損なわない



⇒例えば、運動で汗を流したり、友達とおしゃべりして発散するのは、お金もかからず誰にも迷惑をかけない、好ましい対処法と言えます。反対にゲームをしすぎる（時間がかかりすぎる）、お菓子を食べすぎる（健康に悪影響、後で後悔する）、人の悪口を言う（人間関係を損なう）などは条件に合わず、長い目で見れば逆にストレスをためる結果になりがちです。

## ☆わーく☆

「ここで実際に下の枠内に自分なりの好ましい対処法、10個を目安にできるだけたくさん書き出してみましよう！」※下に書き出すポイントを載せています！

**ポイント①** 「ストレス対処法は？」と訊かれてパッとたくさん思い浮かぶ人は少ないと思います。特に大きなストレスがかかっている時は、そのことで頭が一杯になり、対処法にまで気が回らないことがあります。そんな場合に備えて、予め書き出して手元に置いておけば、それを見て実行できそうな対処法を見つけることができます。

**ポイント②** 10個を目安にできるだけたくさん書き出すのは、お気に入りの対処法が使えなくなった場合でも、たくさんあれば別の対処法に頼れます。たくさん書き出すコツは、一つの対処法について、「楽しいなあ！」「発散になっているなあ！」と思う部分を抜き出して具体的に書きます。例えば私の対処法10個を以下に書き出してみますね。

#### スクールカウンセラー石塚のストレス対処法

- ① ジョギングで汗を流して爽快な気分になる。
- ② ジョギングしながら景色を眺め、自然に触れ気持ちや和らぐ。
- ③ ジョギング後に飲むスポーツドリンクがたまらなくおいしい。
- ④ ジョギングがてらお寺にお参りして気持ちを整える。
- ⑤ ピアノでお気に入りの曲を弾く。
- ⑥ ピアノで好きな曲に新しくチャレンジする。
- ⑦ ピアノを家族に聴かせて「よかったよ」と言ってもらう。
- ⑧ 知らない場所へドライブする。
- ⑨ ドライブしながら大声で歌う。
- ⑩ ドライブしながらお気に入りの曲を聴く。

⇒このように①～④はジョギングのこと、⑤～⑦はピアノのこと、⑧～⑩はドライブのことです。一つの事柄でもストレス対処になっている部分はいくつかあり、それらを取り出して膨らますと増やすことができます。この要領で具体的にたくさん書き出してみましょう！

皆さんはいくつ書けましたか？私も実際にやってみるとすぐに思い浮かばなかったです。ただ書いている途中に「こんな対処法もあったなあ」と発見もありました。

このワークでわからないことがあれば、ぜひ聞きに来てくださいね。知り合いと見せ合い、共通の対処法を探すとおもしろいかもしれません。最後にまた私の地元のゆるキャラ「ちーたん」を載せてみました！

次回は9月6日に行永分校に行きます。

