



向島中学校 相談室だより No. 2

平成24年9月6日発行



夏休みが終わりました！

向島中学校のみなさん、こんにちは！スクールカウンセラーの今井です。

みなさんの夏休みはいかがでしたか？ あっという間に終わってしまった、早く学校が始まらないかなと思っていたなど、いろいろな思いがあったかもしれませんね。休みも明けて、新たに「がんばるぞ！」という気持ちをもって、学校の毎日を過ごし始めているみなさん、9月はまだ気温も高く、夏の疲れが出やすい時期でもあります。じゅうぶんに休養をとって、マイペースで進んでいきましょう！

ストレスと上手につきあうスキル！

長いお休みの後、急に始まってしまう学校の生活に、心も体も慣れるまでストレスを感じやすい時期ですね。まさに今のような急な生活ペースの変化だけでなく、わたしたちが生きる社会では、ストレスを完全に避けて過ごしていくことはむずかしいものです。だとしたら、ストレスと上手につきあっていく「スキル」が必要になってきます。もちろんストレスの感じ方には個人差がありますが、几帳面な人、頑固で物事にとらわれやすい人、完ぺき主義者、相手にあわせて自分を抑えてしまう人ほど、ストレスを受けやすいとされています。しかし、そのようなタイプの人でも、ストレスと上手につきあうスキルを身に付けることで日々をスムーズに送ることができます。以下のことを心がけて、ストレスとうまく付き合っていきましょう！

○ストレスを前向きにとらえよう

悪い面ばかりでなく、よい面を考える、 試練を自分が成長できるチャンスととらえる

○完ぺき主義は捨てよう

うまくいなくてもいい、失敗は成功のもとと考える

○自分を客観的に観察

冷静に自分を見つめることも必要、自分のストレス状態をきちんと把握できればストレスをため込む前に対処が可能

○できないことはできないと言おう

無理にがんばらない、何もかも自分一人でやろうとしないで人に助けを求めよう、時には逃げ出すことも必要

○愚痴をこぼそう

いやなことを自分の中にためこまない、悩みを話せる人がいると心強い

○自分に合ったストレス解消法を見つけよう

入浴や軽い運動、音楽、趣味など

環境の変化や性格だけでなく、不規則な生活もストレスをためる原因になります。睡眠不足、不規則な食事、運動不足など生活習慣の乱れは体内バランスを崩して、ストレスへ抵抗性を弱めるからです。まずは生活リズムを整え、ストレスに負けない体と心を作りましょう！

