

# カウンセラー室だより

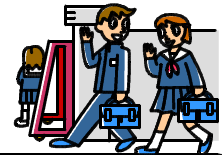


## ストレスマネジメントをしよう

新学期が始まり、2か月が過ぎました。ちょうど疲れが出る頃です。

ストレスマネジメントとは、ストレスについて理解を深め、ストレスと上手に付き合えるようになることです。精神的・肉体的に負担になるストレスをいかに処理したらよいか、その対策がストレスマネジメントです。

ストレスマネジメントには以下の方法などがあります。時や場に応じて、柔軟にバランスよく使い分けることが大切です。



### 1 問題の解決を図る

ストレスの元となるものに向き合う。  
友達関係・・・話し合う、相談する

勉強・・・始める、相談する

### 2 相談する

悩んでいることや困っていることについて、誰かに相談する。

友達、先生、家族、  
カウンセラーなど

### 3 ストレス解消

好きなことをする  
(音楽を聞く、カラオケ、  
映画、スポーツなど)  
睡眠を十分に取る。  
おいしい物を食べる。



### 4 考え方を变える

見方や受け止め方を変える)  
別の視点で考え直してみる。  
相手の立場に立って考える。  
リフレーミング

## リフレーミング

物事を今と違う見方でとらえ直す思考方法です。

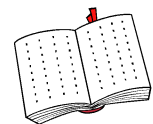
○テストが赤点だった。もうだめだ。→次ががんばれば大丈夫。

○ねぼうして、遅刻だ。 → 遅刻だって、登校した方がよさ。

○失敗したので、もう終わりだ。→失敗は成功のもと。次ががんばればいいさ。

○なかなか成績が上がらない。→自分は自分。欠席しないで、がんばっているさ。

○交通事故にあった。→小さなけがですんでよかった。今度から気をつけよう。



## 上手な聴き方

「会話上手」は「聴き上手」



聴き方の工夫ひとつで、相手は話しやすくなります。「会話上手」になるには、必ずしも「おしゃべり」がうまくなくても大丈夫なのです。まずは、「聴き上手」を心がけてみましょう。

### <上手な聴き方のポイント>

①うなずく、あいづちをうつ。  
「うん」「そう」  
「ええ」

②相手のことばをくり返す。  
「うれしいね」「つらいね」  
「がんばったね」

③適切な質問をする  
相手の気持ちに寄り添って聴く。

④否定しない



⑤応援する気持ち  
生き生きリアクション  
ほめる言葉や感謝の言葉

⑥途中で話を変えない。  
話題を横取りしない。

### ☆態度・表情にも気をつけよう！

①話している相手の方を向く。

②話の内容にあった表情になる。

③ 集中して聴く  
作業をやめて聴く。

○ 友だちがこんなことを言ったら・・・ 友だちのSOSには、「きょうしつ」

・よく眠れない。  
・もう疲れた。  
・自分はいなくなった方がいい。  
・もう、何もかも終わりだ。  
・生きる意味が分からない

⇒

き・・・気づいて  
よ・・・寄り添い  
う・・・受けとめて  
し・・・信頼できる大人に  
つ・・・つなげよう

○友だちのSOSは否定せず、寄り添ってあげることが大切です。  
解決できないことは信頼できる大人に相談しましょう。

