



相談室だより



鳥取県立八頭高等学校 生徒支援部 教育相談係

2016.10.1 第2号

2学期が始まり、あっという間に1か月以上が過ぎました。3年生にとっては、高校生活最後の翠陵祭、1年生にとっては初めての翠陵祭がありましたね。皆さん、楽しめましたか。2年生は、研修旅行もあり、大きな行事が重なりました。「楽しんだけど疲れたな、身体の調子がいまいよくないなあ・・・」「いよいよ大事な時期だとわかっているけど、焦るばかりで・・・」「部活と学業の両立ができなくて、困っている。」「勉強がどんどん難しくなっている、どうしたらよいかわからない。」など、いろいろなことで悩みや困り感が出てきてはいませんか。



まずは、身近な友達や担任の先生、顧問の先生に相談するとよいですね。身体のことなら保健室の先生に、進路のことならキャリア形成部の先生に。「どんな悩み、相談でも聞きますよ」という教育相談室です。万能ではありませんが、悩み解決のための方法を一緒に考えますよ。たとえそれが難問題であっても、外部の専門機関にお手伝いいただいたりしながら、皆さんを支援します。遠慮せずに来室してくださいね。スクールカウンセラーの今西先生、学校医の岸本DRとの相談の仲介役もしていますよ。

スクールカウンセラーの先生は、基本的に火曜日の午後來校されます。

岸本DRへの相談は10月12日と12月7日の5・6限「心と身体の健康相談」の日が予定されています。

今回のテーマは

ストレスを味方につけよう！

です。

「ストレス」ってどうやって起きるのでしょうか？「なくなるのいのでしょうか？・・・」

ストレスと聞くと「ああいやだな～」とか「どうしよう困ったな～」などとネガティブに感じるひとが多いのではないのでしょうか。実は、ストレスにはプラスに働くものとマイナスに働くものとがあります。ストレスの仕組みを知って、対処法を知ることで、ストレスを味方につけることもできますよ！

①ストレスの仕組みを知ろう

『出来事（ストレッサー）』→『受け止め方（認知）』→『ストレス反応』

★どんな出来事をストレスと感じるかは人によって違います

★受け止め方によって、ストレスとを感じるか感じないかが違います

- ストレスに強い人は
- ・切り替えが早く、くよくよ考えない人・・・「次、頑張ろう」
 - ・何事にもサティフな人・・・「ようしやるぞ、失敗したっていいや」
 - ・周りに信頼できる人がたくさんいる人・・・「ああ、困った・そうか！！」
 - ・趣味を持ち、共通の仲間がいる人・・・「書道すると心が落ち着くね」。
- 「ギターを弾いてると、悩みを忘れるな。」

②対処法を知ろう

『受け止め方（認知）』と同時に、対処法の工夫でストレスを味方につけることができます。

無理のないやり方で気持ちを落ち着かせる

- ◇ プレッシャーを感じた時、あなたはどんな工夫をしていますか？
- ◇ 人間関係でいやなことがあった時、どんな工夫をしていますか？

考え方やとらえ方を変えてみるだけでも、気分が楽になることもありますよ！

先生・友だち・家族・スクールカウンセラーなどに、話を聴いてもらう、

相談することが有効です！！

ストレス解消方法として



立ち向かう対処法、気持ちを整える・からだをリラックスさせる対処法、人とつながる対処法など、自分にあった対処法を工夫して、ストレスを味方につけてみてください。

