



さわやか相談室だより

令和5年12月7日発行 第8号 行田市立南河原中学校
さわやか相談室（直通）048-557-0302



今年最後の相談室だよりは、スクールカウンセラー山田先生からのメッセージ「**ストレスとうまくつきあおう**」です。

人は誰でもさまざまなストレスを感じながら生活しています。イヤなことや思いどおりにならないことが起きると、人はストレスを感じます。過剰なストレスはこころと身体に悪い影響を与えますが、適度なストレスはがんばる力にもなります。ストレスとしょうずにつきあう方法を考えてみましょう。



ストレスとうまくつきあうには、自分に合ったストレスを軽くしてくれる方法を見つけることが大切です。そのような方法を「**コーピング**」（対処法）と呼びます。「イヤなことがあっても、〇〇すれば気持ちがスッキリする」というときの〇〇が、「コーピング」です。



例えば、推しの動画を見るというのも1つのコーピングです。ボールを蹴る、友だちと話す、ゲームをする、ネコと遊ぶ、筋トレをする、好きな音楽を聴く、好きな香りを愉しむなども、コーピングになります。人それぞれのコーピングがいろいろとあるのではないのでしょうか。

毎日の生活の中でストレスになる出来事はたくさんあります。家でも学校でも、ちょっとしたことがストレスになるものです。

コーピングは質より量です。たくさんの種類やいろいろな方法のコーピングを集めてみましょう。場所や状況によって使えるものと使えないものがあるかもしれません。授業中や試験中でも使えるものがあるところづよいですね。ほかに、休み時間に使えるもの、通学中に使えるもの、家で使えるもの、どこでもいつでも使えるもの、いろいろ考えてみましょう。例えば、好きな音楽を頭の中で再生することなら、いつでもどこでもできますね。首を回す、肩を回すなど、体を使うコーピングも効果的です。

ぜひ、ちょっとしたコーピングをたくさん集めてみてください。そうしたら、今よりもっと上手にストレスとつきあうことができると思います。



スクールカウンセラー来校日

【12・1月の予定】

12月 12日(火)

1月 16日(火) 30日(火)



山田先生にお話を聞いてもらいませんか？
保護者の方は事前に電話にて御連絡ください。
生徒のみなさんは昼休み・休み時間に相談室へ来てください。
なお、相談室は、冬休み期間は閉室となります。

相談員のひとりごと

「卯年に運を上げておくことで
次の辰年にいいことがある」
という説があるんだ・・・
今さらかもしれないけど、
情報をおすそわけ。



みなさん、よいお年を
お迎えください。