

虹色

青森県立三沢高等学校

スクールカウンセラー 成田ひとみ

いたわりの時間を

天気の変化や、人間関係のいざこざといった毎日のイライラから、病気やケガ、新しい環境、地震などの自然災害といった人生の中で経験する壁のようなものまで、私たちは様々なストレスを受け、自分なりに向き合ったり、乗り越えたりしながら、日々、暮らしています。

適度なストレスは、人生の刺激となり、自分を成長させるものでもあります。容量をこえてしまうと気持ちや行動、体に影響をおよぼしてしまうことも。ストレスサインへの気づき、対処方法のヒントにご活用下さい。

<こころ・体・行動のサイン>

- ・いらいらしやすい ・ちょっとしたことが不安、悲しい
- ・やる気、元気が出ない ・今まで楽しかったことを楽しめない
- ・暴飲暴食 ・腹痛、頭痛 ・突然涙が出る ・風邪をひきやすい

力まず 避けず 妄想せず（マインドフルネス）

ストレスがたまれば肩がこったり、体の調子が悪ければ気持ちがスッキリしないように、心と体は深く関連しているようです。心と体の関係が、“どちらかの不調が更なる不調を呼び込んでいるような関係”から、“心と体のどちらかのストレスを減らし、両方の不調から解放されていける関係”になればと良いですね。

○力まず（リラックス貯金） 「ストレスがたまる→体の不調（緊張状態）→体の緊張をほぐす→ストレスが解消される」ために、ゆっくりお風呂に入る、いつもより早く寝る、など、体の緊張をほぐす（リラックスする）

方法の時間を確保することもよいと思います。また、「たとえ解放されても一瞬だけ。」という場合でも、リラックス方法を継続すること（リラックス貯金）は、更なるストレスに対処するため（貯金を使うことになるため）に有効なようです。

○避けず リラックス貯金だけでは対応できない問題が続いている場合、時には、解決の方法自体を避けていたり、うまく行かない行動や考え方が習慣になっていることで、問題が続いてしまっていることも。体や行動、考え方の癖に気づき、大きく変えるというよりは、一歩立ち止まってみる、少し違う行動をしてみることもよいかもしれません。

○妄想せず まだ起こりもしていないネガティブな考えに心を飲み込まれたり、閉じたりせず、目の前の現実を等身大に捉えることも大切ですね。「今の瞬間」の現実の気づきに向け、その現実をあるがままに感じてみることで、その現実に沿った行動を試し、結果を確認する、その繰り返し、日々の積み重ねとなっていくのもよいかと思ひます。 （参考：熊野宏明“早稲田大学eスクール模擬講義”）



相談室のこと

悩みごと、困りごと、話すだけで少し心が軽くなったり、普段していることが良いことだと再確認できたり、そんな場所としてお使いいただければと思います。ご利用を希望される方は、学校までご連絡くださり、ご都合のよい相談時間をご確認ください。

8月23日（月）・9月1日（水）・22日（水）

13:30～16:30