



相談室便り No.3

令和2年5月

中央区立銀座中学校

生徒のみなさんへ

スクールカウンセラー 秋田貴与子



こんにちは！みなさん、体調はいかがでしょう？眠れていますか？食欲はありますか？今回はストレスの対処方法（**ストレスコーピング**）についてお話させてください。

ストレスコーピングとは、ストレスを感じている自分の状態を観察して、自分に合った対処法を行うことです。自分なりの気晴らし行動をリストアップして、ストレスを感じた時に実践してください。

気分が上がる行動をリストアップしましょう。

【行動するコーピング】（たとえば、「好きな物を食べる」は「ケーキを食べる」と具体的にしましょう。

さらに、「ケーキ」をショートケーキ・チーズケーキ・モンブランなどいくつも挙げることで選択肢が広がりますよ）

- ・猫（犬、ペットなど）を触る、いっしょに遊ぶ
- ・好きな音楽を聴く、歌う
- ・好きなゲームをする
- ・寝る
- ・好きな本を読む
- ・身体を動かす
- ・友達と話す



【認知するコーピング】（頭の中で想像するだけでも効果を期待できます。お金のかからない気晴らしでいいのです）

- ・宝くじが当たったことを想像する
- ・好きなラーメン（自分の好きな食べ物でOK）をイメージする
- ・憧れている人、好きな人や物（ミュージシャン、芸人、ユーチューバ、アニメなど）をイメージする

などなど、自分のできる行動をリストアップしてみましょう。その際は紙やスマホなどに書きだしましょう。

ストレスに見合った対策をしましょう。

ストレスには「**頑張るストレス**」（期限までに課題をこなさなければならない）と「**我慢するストレス**」（何かを耐え忍ぶ状態を継続しなければならない状況）があります。後者は心理的拘束などの要因で気分の落ち込みなど、心理面に影響が現れやすいと言われています。

「**頑張るストレス**」には**読書や音楽を聴くなど「ダウン系」のストレス対策**を「**我慢するストレス**」には**体を動かす、歌を歌うなど「アップ系」のストレス対策**が効果的と言われています。

今はストレスを発散するにもさまざまな制限がありますね。自分で楽しめることを工夫して、この状況を乗り越えていきましょう。

みなさんに会える日を楽しみにしています。

