



相談室だより

第5号

令和6年6月19日発行

宇都宮市立陽北中学校
教育相談部

「相談室だより」は、本校のホームページからご覧になれます。
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



ストレスとつきあう Part 2 ～こんな時どうする？～

日常生活の中で遭遇^{そうぐう}しそうな具体的なシーンから、ストレスとうまくつき合うコーピング（対処法）のコツを探ってみましょう。ネガティブなイメージのあるストレスですが、うまく使えばメリットにつながることもありそうです。

息抜きでゲームをしていたら、親に「またゲームばかりして…… 勉強は？」と怒られた。

「ちょっと休憩していただけないのに」とイラッとしたり「この後やろうと思っているのに、全然分かってくれない」とモヤモヤしたりするかもしれません。こんな時は、

- ① 言葉の捉え^{とら}え方を変えてみる
- ② 自分の気持ちを伝える
- ③ 落ち着いてから話す



です。

①は、親は本当に「怒っている」のかを考えます。「言葉は強いかもしれませんがその裏には、勉強に集中できない理由があるかも、授業について行けなくなったら困る、といった『心配』があるのかも…」と考えます。「相手がなぜそう言ったのか」を考え直す方法です。

②は「疲れたからちょっと息抜きしていたんだ」と自分の考えや状況を説明します。①も踏まえると「この後勉強するから心配しないで」と言えるかもしれません。

①②は、指摘された直後ではイライラしてうまくいかないこともありそうです。

③は「お風呂の後で話そう」と約束するなど、落ち着いてから振り返り、話す機会を作るのもおすすめです。

親子の関係の例でしたが、①～③はコミュニケーション全般でも役立ちます。

明日の試合で失敗しないか不安で寝つけない…

部活の大会やテスト、発表など大事なイベントの前は、緊張や不安が強まることがあります。緊張は悪いことではありません。失敗が不安なのは、それだけ成功したい、頑張りたいという気持ちがあるからです。本番のほどよい緊張感、練習以上の成果につながることもあります。

けれども、緊張しすぎて睡眠不足になったり、うまく動けなくなったりするのは避けたいところです。寝る前、明日のことをぐるぐると考え込んでしまうことも…。

そんなときは、① これまでにうまくいったときのことを思い返す、② 尊敬する人（周りの人や有名人、物語の登場人物でもOK）の行動や好きな言葉を思い出すという心のコーピング、③ 全身の力を抜いてリラックスする、体のコーピングがあります。

③は、眠れないとき、手首・足首→肩・背中→腰・お尻→顔の順番で、力を入れる→抜く、を繰り返します。スポーツ選手でもやっている人が多いそうです。



☆ストレスを感じたとき、どうしてますか？

（朝日中高生新聞のアンケートから）

友達と話す 犬とふれ合う 一人になる 爆音でYouTubeを見る 推しを見る
アニメを見る お菓子を食べる 本を読む ピアノを弾く 音楽を聴く
歌う 走る シャワーやお風呂に入る 寝る

（同じクラスの友人との関係が原因なので）学校以外の塾などの環境が息抜きになった

より良くするチャンスに！

ゼロにはできない、誰にでもあるストレス。でも、悪者とは限りません。嫌なことや苦手なことがあったとき、状況や考え方を変えれば、より良くするチャンスにもなり得ます。中学生のうちに、ストレスとの自分なりの上手なつきあい方を身につけておくと、この先、高校生や社会人になっても役立ちそうです。



★SC・MS勤務予定★（都合により、予定が変わる場合もあります）

6 月				
月	火	水	木	金
3	4☆	5☆	6☆	7
10	11☆	12	13	14★☆
17	18☆	19★☆	20	21☆
24	25☆	26★☆	27	28☆

★SC勤務日、☆MS勤務日

7 月				
月	火	水	木	金
1☆	2	3★☆	4	5☆
8	9☆	10★	11	12☆
15	16☆	17★☆	18	19☆
22	23	24	25	26
29	30	31		