庄西中学校
第３号



サポートルームだより

令和８年６月１日　教育相談担当

その日の体調により、ささいなことが気になったり過敏になったりする経験をした人は多いと思います。周囲に対し、敏感に感じる力が強い人ほど疲れやすい傾向があります。今回のテーマは、「**心が疲れたときの対処方法**」です。自分の見方、感じ方の特性を知り、自分に合った対処方法を考え実践してみてはいかがでしょうか。

1　自分の敏感度をチェックしてみよう

以下の質問に回答し、当てはまるもに○を付けてみましょう。

番号	質問内容	○
1	周囲の微妙な変化によく気がつくほうだ	
2	他人の気分に左右されやすい	
3	痛みにとても敏感である	
4	忙しい日々が続くと、一人だけの場所に逃げたくなる	
5	コーヒーや緑茶等のカフェイン飲料を飲むとすぐ眠れなくなる　※飲まない場合は、空欄として回答	
6	明るい光や強い匂い、ざらざらした布地、サイレンの音等に圧倒されやすい	
7	想像力が豊かで、空想にふけりやすい	
8	騒音に悩まされやすい	
9	美術や音楽に深く心動かされる	
10	他人に対し、とても良心的である	
11	ささいなことにもびっくりする	
12	短期間にたくさんのことをしなければならなくなると混乱する	
13	人が何かで不快な思いをしているとき、その人が何を求めているかすぐに気がつく	
14	一度にたくさんのことを頼まれるのは避けたい	
15	ミスをしたり、物忘れをしたりしないように常にチェックしている	
16	暴力行為等の刺激的表現がある映画やテレビは見ないようにしている	
17	あまりに多くのことが周囲で起こっていると、不快になり神経が高ぶる	
18	空腹になると、集中できないとか気分が悪くなるといった強い反応が起こる	
19	生活に変化があると混乱し、慣れるのに時間がかかる	
20	デリケートな香りや味、音、音楽を好む	
21	動揺するような状況を避けることを、普段の生活で最優先している	
22	何かをするとき、競争させられたり観察されていたりすると、緊張し、実力を発揮できなくなる	
23	子どもの頃、親や教師に「敏感だ」とか「内気だ」と言われたことがある	
○の合計		

あくまでも目安ですが、○の合計が１２個以上あれば、普通以上に敏感で疲れやすい傾向があります。

2 敏感さが原因で心が疲れたときには、どんな対処方法があるの？

心の敏感さは、生来の気質や経験が影響すると言われています。
以下は敏感さが原因で心が疲れたときの対処方法です。

⑴ 自分の特性を受け入れ、長所を知る

敏感さは、自分の身を守り生き残るための防衛本能からくるものです。捉え方により、長所にも短所にもなります。

敏感で疲れやすい人は、次のような長所があります。

・慎重で危機管理能力が高い
・共感性が高く気配りができる
・感受性が高く創造力がある
・誠実でまじめ
・仕事が丁寧でミスが少ない

敏感さの長所を理解し、自信をもつことが大切です。

⑵ 自分が敏感になりやすい物事を知る

チェックシートにより自分の傾向を知ることで、自分の能力を発揮しやすい環境を選ぶことができ、危機を回避しやすくなります。

１日の中でストレスを感じた場面や条件をノートに書き溜めて、ストレスを感じやすい環境の傾向を分析してみましょう。また、自分の感情や１日の出来事をメモするスマホアプリを活用して自己分析をする方法もあります。

⑶ 刺激を受けやすい人や物事との距離を取る

自分がストレスを感じやすい環境が分かったら、その環境に登場する人物や物事を洗い出してみましょう。苛立ちや不安感などのネガティブな要素から可能な範囲で心理的な距離（マインドディスタンス）を取ることが有効です。

⑷ 徐々に受ける刺激の量を増やす

ネガティブな刺激から遠ざかることで、良い方向に変化を感じたら、徐々に受ける刺激の量を増やしてみましょう。心身の不調に繋がらない程度に少しずつ刺激の量を増やすことが大切です。

⑸ 刺激を受けやすい物事をスルーする

時には、刺激を受けやすい物事を回避できない場合があります。こんなときは「スルースキル」を身に付けることが大切です。

スルースキルとは、ネガティブな反応を与える言葉や情報について深く考えず、上手く受け流すことです。注意を向けるべき情報を見極めて物事に集中しやすくなります。

⑹ カウンセリングを受ける

自分の敏感さに対する傾向が分からない、刺激を強く受けてストレスが多いと感じている人は、スクールカウンセラー等の専門家に話を聴いてもらいましょう。自分の考えを整理し、助言していただけます。

⑺ ソーシャルメディアとの付き合い方に気を付ける

手軽にさまざまな情報が手に入りコミュニケーションツールにもなるソーシャルメディアですが、その反面、自分が求めている情報だけでなく、気持ちが落ち込むようなニュースや不快な映像など、見たくないものが目に入ることも珍しくありません。アウトメディアの時間を意識的につくってみましょう。

⑻ リラックスできる方法を探す

以下はよく取り入れられるリラックス方法です。

・深呼吸
・瞑想・マインドフルネス
・散歩や運動
・読書・映画鑑賞
・人との会話
・睡眠
・趣味

心が疲れたときの対処方法は人それぞれで、全ての人に合う方法はありません。自身に合うものを見付けてみましょう。