



相談室だより

令和6年6月3日 教育相談担当

6月は、高温多湿な気候も加わり、1年の内でもストレスがたまりやすい時期です。今回のテーマは、「ストレスマネジメント」です。梅雨を乗り越え、充実した日々を過ごしましょう。

1 ストレスマネジメントとは何？

ストレスマネジメントとは、ストレスとの上手な付き合い方を考え、適切な対処をしていくことです。

効果的なストレスマネジメントのために、まず、ストレスの仕組みについて知みましょう。

2 ストレスの原因と反応

(1) ストレスの原因

ストレスの原因には、以下のようなものがあります。

睡眠不足、体調不良、気温、騒音、病気、天候、
人間関係、勉強のプレッシャー 等

(2) ストレスによる反応

ストレスにより、以下のような反応が起こることがあります。

- ・身体：倦怠感、疲労、肩こり、めまい、不眠、食欲不振、頭痛 等
- ・心理：イライラ、集中力の低下、不安、落ち込み、物忘れ 等
- ・行動：過食、生活の乱れ、暴言、作業能力低下、遅刻や欠席 等



3 ストレスマネジメントの実践

ストレスマネジメントの基本は、自分の状態を知り、対処していくことです。

(1) セルフモニタリング

セルフモニタリングとは、自分自身の状態を継続的に観察し、その状態を紙に記録して分析し、ストレスの原因や反応等を明確にしていくことです。

以下のことを意識してメモしていきます。

- ・自分の現在の状況
- ・原因と考えられるもの
- ・ストレスが生じたときの自分の気持ち
- ・ストレス反応

気持ちを書き出すことで、何に対するプレッシャーなのかを整理できます。

(2) ストレスコーピング

ストレスに対処することをストレスコーピングと言い、次のような種類があります。

- ・気持ちを話す。（例：友達に話す、スクールカウンセラーに相談する など）
- ・自分の考え方を変える（例：苦手な人のよいところを探す など）
- ・原因の解決を目指す（例：時間の使い方を見直す など）
- ・解決のため、他者に支援を求める（例：人に手伝ってもらおう など）
- ・自分の好きなことをして、心身をリフレッシュする（例：趣味をする など）
- ・軽い運動をする（例：ウォーキングをする など）

自分から積極的に解決しようという意識や対処しているという自覚をもちながら、自分に合ったコーピングを選ぶことが大切です。

学校 HP の 2022 年度版に掲載しています。参照してください。

6月号…「ストレスについて」、7月号1…「ストレスチェック表」、
9月号…「ストレスを軽減する方法」