

スクールカウンセラーだより

みなさんこんにちは。寒暑の差があり、疲れもたまりやすい時期です。自分の体調にも目を向けてください。前はストレスについてお話ししました。今回は「ストレスへの対処法」についてお話ししたいと思います。

ストレスへの対処法

前回、どんな人でも、大小の差はあれストレスは感じることをお話ししました。みなさんが日々感じているストレスをそのままにしてしまうと、体調を崩したり、やる気がなくなったり、日常生活が楽しく過ごせなくなります。落ち込み、イライラなどへの反応がでてきたときには、対処することが必要です。何か特別なことをするわけではありません。ちょっとした工夫をたくさん準備し、それを試していけばいいです。

身体を動かす

散歩やジョギング、サイクリング
ストレッチ、踊る、筋トレ
など。

趣味など

制作（絵を描くなど）
歌う、テウ、音楽を聞く、
本を読むなど
・自分がそれに集中できるものを選ぶといいです。

自然にふれる

空を眺める、
景色を楽しめる、
電車の窓から外を眺めるなど。

リラックスする

寝る、深呼吸する、温かい飲み物を飲む。
お風呂にゆっくりつかる、やわらかい物を抱きしめる。
※物を壊してスッキリさせた人もいます。もしやしません。
イスカレートしてしまう危険があるので、安全なものを選ぶようにしたり、他の合う方法を調べ可ようにして下さい。

人とつながる

友達と会って話せる。
相談してみる。
家族と話す など。

オスオス



SCのストレス対処法は、
散歩、ゆっくりお茶を飲む、
野球中継を見る、
ストレッチをする、
です。

まだまだたくさん方法はあります。みなさん自身にある、方法をみつけて、実践してほしいと思います。