



のどかルームだより

令和4年9月
校長：牧 雅英

ライフカウンセラー：中村

スクールカウンセラー：本多

夏休みも終わり2学期に入りましたね。夏休みが終わってもまだまだ暑い日は続きそうです。休み明けはどうしても気持ちが上がらなかつたり、やる気が出なかつたりとストレスが溜まりやすくなる[※]といわれています。なので、今回はストレスケアの方法をいくつかお伝えしようと思います。

最初は「ストレス・サーモメータ」と呼ばれる方法で、自分が受けたストレスを測るために使います。温度計を想像して「今のストレスは何点？」と採点してください。「今までで一番つらいストレス」は10点、「何もストレスに感じない」は0点です。ストレスに点数をつけるだけでも、イライラするのを防ぐことができるといわれています。また、「今のストレスは8点だから、5点に下げよう」と目標ができることで、心にゆとりができるといわれています。



2つ目は「エクспレッシブ・ライティング」と呼ばれる方法です。「自分が体験したネガティブな経験について、その時に抱いた感情や思考を包み隠さず書き記す」という方法になります。皆さんの中には日記やSNSに悩みやストレスを吐き出したことのある人はいると思います。これも「エクспレッシブ・ライティング」の一つといえるかもしれません。書き出すことで、イライラや心配事を具体的に書き出すことで不安やストレスを軽減できるといわれています。

「エクспレッシブ・ライティング」のポイントは3つです。

- 1,最低でも4日間は続ける（最低でも4日連続で行わないと効果が薄れてしまうといわれています）。
- 2,1日20分は書き続ける（20分間以上ひたすら書き続けます。途中で思いつかなくなっても頑張ってください）。
- 3,なれたら悩みを展開する（「友達と喧嘩した」ことについて書いていたら、「似たようなことが以前にもなかったか、今後も繰り返さないか」なども連想してみましよう）。

【保護者様へ】

9月は大人もストレスのたまりやすい時期だといわれています。いつでもカウンセラーをご利用ください。

【カウンセラー出勤予定表】

9月

月	火	水	木	金
			1	2
			中村	本多
5	6	7	8	9
中村	中村			中村 本多
12	13	14	15	16
中村	中村		中村	
19	20	21	22	23
	中村 本多		中村	
26	27	28	29	30
中村	中村			本多

10月

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
中村	中村		中村 本多	
10	11	12	13	14
	中村	中村		中村 本多
17	18	19	20	21
中村	中村		中村	本多
24	25	26	27	28
中村	中村	中村	本多	
31				
中村				

上記の日程で出勤していますのでお電話ください（変更される場合があります）。☎047(371)7341