

# カウンセリンググループ通信



令和4年10月号

生徒の皆さんへ



市川市立第四中学校

9月が終わり、10月に入りました。季節はすっかり秋ですね。みなさんは、どんな秋を過ごしたいですか？



食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、学習の秋などと言われるように、過ごしやすく活動しやすい時期です。この機会にどんなことをしてみたいか。どんなことをしたら自分がハッピーな気持ちになれるそうか、ぜひ考えてみてくださいね。



## ○ストレスって？

「友達関係がストレス!」「ストレスでおなかが痛くなってきた..」など“ストレス”という言葉をよく使うことがあるかと思います。では、“ストレス”ってなんでしょか？

ストレスとは、ストレッサーという外からの刺激によって生じる緊張状態、と言われています。人、場所、音、言葉などなんでもストレッサーになりますし、一人一人ストレッサーになることは違います。「私が‘ストレス’を感じる刺激ってなんだろう？」と考えてみることは、自分と上手に付き合っていくヒントになるかもしれませんね^^

## ○ストレスコーピング～自分助けの工夫や対処～

ストレスに対して、自分を助けるためにする工夫や対処のことを“コーピング”といいます。皆さんはどんなコーピングを持っていますか？コーピングはちょっとしたことでもいいのでたくさん用意しておくとう便利です。1つでダメでもいろいろなコーピングを試したり、毎日続けていくことで楽になっていくこともあります。数打てば当たる作戦です！

何か力になりそうなことを時間があるときにリストにしておきましょう。

下は私のコーピングリストの一例ですが、できれば具体的であればあるほどいいです。



30個目標にみんなまで書いてみると、みんな違って面白いですよ。

- ・ 静かなトイレで一人になる
- ・ 紙をびりびり破く
- ・ 犬をなでる
- ・ 泣けるアニメを見る
- ・ 大きなため息をわざとつく
- ・ 好きな曲を聴く
- ・ 「あー」とクッションに顔を埋めて大声で叫ぶ
- ・ たくさん寝る
- ・ おいしいものを食べる
- ・ 手でトントンと身体を叩く
- ・ 長風呂をする
- ・ ぬいぐるみや毛布などをぎゅーっとする
- ・ ぼーっと空を眺める

## 保護者の皆様へ

### ○わかるということ

この頃、どうも子どもが反抗的になった、思春期がやってきたのかもしれない、ゆえに以前と比べてわからなくなってきたなど、そう感じられる保護者の方々も多いのではないかと思います。

いわゆる思春期・反抗期といった時期は、子ども自身が一番、自分自身のわからなさに悩み苦しむときでもあります。そのため、本人がわからなければ、保護者の皆様がわからないと感じるのも無理のないことと言えます。

この時期に大切なことの一つは、本人さえ「わからない」ことを、関わる人が「わかる」と安易に言ってしまわないことです。言い方を変えれば、共に「わからない」ままでいるということです。悩みや考えが尽きない日々は、なかなか苦しいことではあります。しかし、こういった時期を経ることで、今後生きていくうえで必要な悩む力や考える力というのを培っていくのです。

身体の変化に応じて、制服や靴が小さくなれば採寸して買い替えてあげるよう、こころもその変化に応じて、言葉がけや関わりを採寸するように選び、合うものを見つけていきたいものです。

### ○「冗談も休み休み言え」というならば

日本にはこのような慣用語があります。これと同様に、「マジメも休み休み言え」と言えそうな気がする、臨床心理士であった故河合隼雄さんは述べています。マジメ、それに近い完璧主義などは、よく、うつ病になりやすい人の傾向として挙げられる特性でもあります。冗談もマジメも、ときと場合に応じて言えるとよいということかもしれません。

### ● 保護者の方のご相談

スクールカウンセラーは、保護者の方々のご相談も受け付けております。お子さんの体調不良が続くときや、勉強面で気になることがあるとき、その他で心配なことなどがおありの際は、ぜひご相談下さい。

市川市立第四中学校の電話番号は 047-335-3431 となっております。まず事務室に繋がりますので、カウンセラーとの相談をご希望の場合はその旨をお伝え下さい。日程の調整をして後日相談となります。



下記の表が10月のカウンセラーの出勤日となっております。月曜日は (女性) が勤務しており、主に月、火、水曜日は b (男性) が勤務しております。どちらも臨床心理士・公認心理師の資格を有しております。ご気軽にご連絡下さい。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29