

ストレスに負けないでね!

スクールカウンセラー
文責: 右田 京子

先が見えない不安、行動も制限されている今、あなたのストレスを10点満点で表現すると、何点ですか?
同じ状況でも、「あ〜もう!! ストレスだらけ!!」って感じる人とそうでない人がいるけれど、その差って何でしょう?
ストレスに負けないには、一朝一夕に手に入るものではありません。だからこそ、知っておいてほしいの...

- ① 耐えられるストレスの量は人によって違います。いろんな経験... 特にマイナスのことから逃げずに乗り越えた経験が、心を強くします。誰もが多かれなれともストレスを感じる今の状況は、あなたの心を強くするチャンス!
 - ② 人のせいにはしない人、自分のこととして考えられる人ほど、ストレスになりにくい。反対に「自分は被害者、かわいそう」って思いやすい人は、ストレスを感じやすい。ただし! ホントに何かの被害がある場合、ちゃんと信頼できる人に相談してね。黙って耐えてやり過ごすのも、それは乗り越え経験にならないから。相談したり応援してもらうこと、独りじゃやって思えることも、大切なポイントです。
 - ③ 自分は何んとかやっていける! って思える人ほど、つまり対処力がある人ほどストレスにならない。つまり、「自分が今できることって何だろう?」って考えて、実行することが、ストレスにならないコツなのね。
 - ④ 好きなこと、熱中することがある人、自分の世界を持っている人ほど、ストレスを抜くのが上手。身体を動かしたり、声を出すのもいいね。でもね、受身のことは効果が薄い。ただただ動画を観てたり、ゲームばかりしていると、現実逃避にはなるけれど、内心「こんな自分ってダメだな...」って思っちゃったり。それってかえってストレスね。とっても頑張ったあとのリフレッシュタイムに... くらいが適量なのです。
- ※ 暇だからって、ネットばかりやっていると、主体的に何かをする力を失っていきます。ネット依存は、心の底に罪悪感、自信のなさ、コンプレックスを溜め、ストレスフルになり、主体性・積極性を失っていく怖い病気です。しかも本人が自覚しにくいのも、深刻です。時間がたくさんでき、行動を制限されている今の状況... ネット時間をちゃんとコントロールしてね!

今からできること、身体・頭・心を使うことをして下さい。能動的なこと、クリエイティブなことが、いいですね!
これって、社会に求められる人材でもあるのです! あなたが今できることは、何かかな?

1. じが元気でいられるコツ

それはね、ワクワクすることを楽しんですることと、
自分で自分のこと“ちょっといいじゃん”って思うこと!

楽ちんなことばかりしててもダメなのよ。

ちょっとタイヘンなことや、めんどくさいことを
やりとげた時の達成感や、満足感が、
たくさんある人ほど、じが元気、笑顔もいっぱい!

あ〜あ... 時間を無駄にしちゃった...

ダメじゃん、自分... って思うたびに、

ストレスが溜まっていくの。



やらなきゃいけないことを
チャチャって片付けちゃって、
すっきりしましょ!

自信って どうやって育てるか、知ってる?
失敗すると自信を失っちゃって、思ってる?
でも、ホントはちょっと違うのよ。

自分でいっぱい考えて、考えて、考えて、
せいっぱいがんばった! って思えたら、
もしそれがうまくいかなかったとしても、
自信はなくなるんだなあ...

ちょっとぴりがっかりするけどね。
もしうまくいったなら、すごく嬉しいし、ちょっと自信...!

つまりね、自分で考えて、決めて、行動するのが
自信を育てるコツなのね。

失敗を怖がって
誰かに決めてもらったら....
たとえうまくいっても
自信にならないでは?

さ、今から何するか、
自分で決めよう!

