

SC だより 2020年10月

スクールカウンセラー 小野 知子

新型コロナウイルスの勢いがなかなか治まらない中ではありますが、学校生活はある程度通常なものに近づいてきましたね。とはいえ、まだマスクは外せず、ソーシャルディスタンスを保っての活動は、何かと不自由です。そして、このような人との物理的な距離感、心理的な距離感とも無関係ではなく、人間関係の悩みとなって人を苦しめることがあります。

“人間にとっての永遠の悩み”は、人間関係の悩みだそうです。これは大きなストレス源になります。溜まってしまったストレスを上手に処理できるような方法を身に付けることが必要です！

ストレスの解消法

まずは、ストレスが溜まるシチュエーションを避けることが大切です。

自律神経やホルモンの乱れなどの身体の不調により、気持ちが高ぶります。なるべく栄養が偏らない食事や十分な睡眠など、生活習慣を整えましょう。

そのうえで、心理学的に効果があると確認されている方法を試します。

※：SNS や口コミの情報の中には、その瞬間だけ脳からドーパミンが出ることによりイライラを忘れてハイになるけれど、その反動で時間がたつと気分がローになり、それをやっていないとストレスを感じたり満足しなくなったりする行為があるので注意！

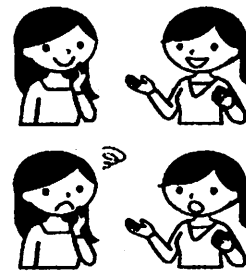
ストレス解消のためのメンタルケア法としては・・・

- 3つのR Rest : 十分な休養を取る
- Recreation : 娯楽、楽しみなことをする
- Relaxation : くつろげることをする

• マインドフルネス (瞑想) …やり方は5月号に載せましたので!

• 人に話す メリット1：人に話すことで状況や考えが整理される。客観的に捉えることができる

メリット2：承認の欲求が満たされる



この中の「3つのR」と「マインドフルネス」は、自分一人で行うものです。ただ、大きなストレス下にある時、人はこれを一人で行う気力も湧かないものです。そんなときに有効なのは、「人に話すこと」です。自分の中だけに悩みを抱えていては、気持ちは切り替わりません。悩んでいる友人がいたら、身近な大人にも相談することを勧めてください。心から心配し、一緒に考えてくれる大人は必ずいます！