



スクールカウンセラー便り



佐藤 健（文責）

☆今回のお便りでは「ストレス」や「自信」に関する質問に、カウンセラーの視点から答えてみます。

ストレス解消法を試してみても、なかなか効果がありません。なにかいい方法がありますか？

「ストレス解消法」と聞くと、ストレスを10⇒1に減らしてくれる方法をイメージするかもしれませんが、実際にはそのような魔法のやり方はなかなか見つけにくいものです。

日常生活では、ストレスを10⇒8にする方法を3つほどもっておけると、なんとかやっていけるかもしれません。体を動かす、おしゃべりをする、好きなことに取り組む、興味のあることを調べる、とりえず寝る、など、自分に合ったやり方を試してみましょう。

また、ストレス解消法をしても「特になんともない」、「別にフツー」と感じることもあるかもしれません。「なんともない」という状態は、ある意味、嫌な気持ちや不快感が前面に出ずに、背後に引いている状態ともいえます。嫌な感じが増してきたら別のやり方を試してみて、「別にフツー」であればその方法を続けてみてもいいかと思います。自分と相手を傷つけないやり方で、ほどよくストレスを和らげる方法を探してみましょう。

もっと自分に自信がもてるようになりたいです。どうしたらよいでしょうか？

「自信」や「やる気」、あるいは「安心」といった気持ちに関するものは、目に見えないものなので、自分でコントロールするのは意外と難しいものです。そうしたときには、実際に目に見える「行動」から考えてみるのも一つの手です。

例えば、「今よりも少しだけ自信をもてたとき、あなたは一番始めにどんなことをしてみますか？」、「どんな行動をとることができたら、前よりも少し自信をもてたと感じますか？」。その最初の行動を実際にとってみることで、気持ちに変化が生まれることもあります。

また、行動に移る前に、自分の体（表情や姿勢）に着目してみましょう。自信をもてたときの表情や、安心できたときの姿勢をとってみることで、自信や安心につながる行動や考え方も、自然と生じやすくなったりします。気持ちを無理に変えようとするよりも、まずは小さな行動の変化を大切にしてみてください。

<スクールカウンセラー相談日>

11月7日（金）、14日（金）、21日（金）

12月12日（金）、19日（金）

時間帯 13:00～17:00

