



ストレスマネジメント教育学習を実施しました

12月6日（火）にスクールカウンセラーの土田優子先生より、全校生徒を対象とした「ストレスマネジメント教育学習」を実施しました。

日常生活の中で「ストレス」という言葉は、何気なく使われることが多いです。しかし、その実態を知らずに使っている場合も見受けられます。まずは、「ストレスとは何か」を確認し、自分自身のストレス状態をチェックしました。その後、望ましいコーピング（ストレス対処方法）を教えてくださいました。

ストレスというのは、なくそうと思ってもなくなるものなので、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。そのために、自分に合った、よいコーピングをたくさん持っていてほしいと思います。



【ストレスについて】

「ストレス」とは、色々な出来事によって、ココロとカラダがびっくりすることを言う。そして、その出来事を「ストレッサー」、びっくりして緊張することを「ストレス反応」と言う。

【よいコーピングについて】

- ・いつでも、どこでも、簡単にできる
- ・自分を傷つけない
- ・他人を傷つけない
- ・物を壊さない



◎例えば…音楽を聴く、運動をする



生徒の感想より

- 私は、自分のストレス反応が高いことにびっくりしました。これからは、自分に合ったストレス対処方法を考えて、自分が無理をしないように心がけたいです。
- 自分はストレスがなくても、周囲の人がストレスを溜めているかもしれないので、一緒に話したり、運動したりしたいです。