

さわやか相談室だより

大井西中さわやか相談室
049-269-0128 (直通)
令和5年度 No.4

コーピング ～ストレス対処法～



コーピング (coping) とは「問題に対処する、対応する」という意味の「cope」から派生された言葉で、「ストレスに対処するための行動」という意味です。

コーピングを効果的に行うためには、**コーピングリスト**を作っておくことがおすすめです。いざストレスに直面してからでは、なかなか上手く対処できませんが、あらかじめ自分にとってコーピングになることを用意しておけばスムーズに行動できます。

例えば私のリストはこんな具合：

すぐできる (5-10分)	30分～1時間くらい	じっくり時間をかけて
おいしいチョコを1粒食べる	好きなアニメを1～2話見る	好きな漫画を一气読みする
好きな曲を1曲聴く	本を読む	友だちとランチに行く
お気に入りの紅茶をいれて飲む	家族とおしゃべりする	音楽を聴きながらウォーキング
Youtube 見ながらストレッチ	ゆっくりお風呂に入る	とにかく寝る

これはほんの一部です。実際にはもっとたくさんの選択肢 (=コーピング) を用意しておくといいですね。リストに載せる楽しいことを考えること自体が癒しになります。

また、作ったリストは壁に貼るなどして「見える化」しておくこと、普段から意識して行動することができます。

次に、意識を転換させるのに有効なのが **輪ゴムテクニック** です。

手首に輪ゴムをはめておき、ストレスを感じた時やネガティブな考えに支配されそうになった時に輪ゴムを引っ張って放し、パチンと手首に軽い刺激を与える、というものです。

輪ゴムの刺激で「ネガティブおしまい！」と切り替える。これを繰り返していけば習慣となり、自分の感情を自分で意識的にコントロールする力がついていきます。

コーピングも輪ゴムテクニックも、「自分で意識的にストレスに対処する」ところがポイントです。ストレスがない人なんていません。ストレスに飲み込まれず、うまく対処していきましょう。

☆相談室の利用について☆

開室日時 月曜日～金曜日 10:00～16:30
*生徒の皆さんは、休み時間や放課後に利用してください。

★次回スクールカウンセラー

来校予定日★
9月8日 (金)