

教育相談だより6月号

令和2年6月1日
国際情報高等学校

登校が再開されました。
体調などはいかがですか。
まずは徐行運転でいきましょう。

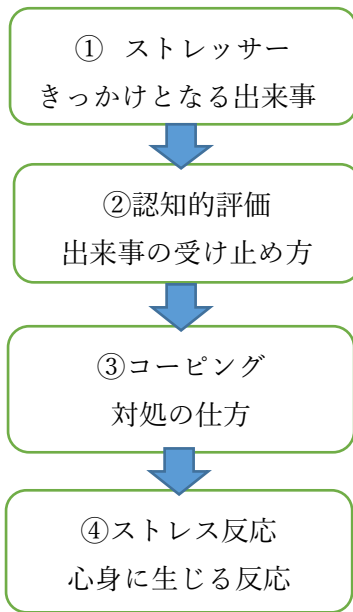


今月の阿部先生来校日

1日(月)、8日(月)、15日(月) 22日(月)、29日(月)
午後1:00~5:00 日時は、変更する場合があります。

ストレスとうまくつきあうために

ストレスとうまくつきあうには、ストレス反応の生じる仕組みを理解することが重要です。①ストレッサー(きっかけとなる出来事)の経験がすぐ④ストレス反応(心身に生じる変化)を引き起こすわけではなく、②認知的評価(出来事の受け止め方)③コーピング(対処の仕方・対処法)によってストレス反応は違ってきます。



たとえば、「テストの点が悪かった」という①出来事(ストレッサー)に対して「自分ではできない」という②認知的評価(出来事の受け止め方)をし、「勉強をしない」という③対処の仕方(コーピング)をすると成績がますます下がり、④嫌な気分(ストレス反応)になります。

しかし、同じ出来事でも「勉強が足りなかった」という②認知的評価をし、「勉強の仕方を工夫する」という③コーピングをすれば嫌な気持ち(④ストレス反応)にはならないかもしれません。

②認知的評価(出来事の受け止め方)や③コーピング(対処の仕方)を工夫してストレス反応を小さくしていく方法を学ぶことが大切です。

感情はどこからやってくるのかな？

ストレスで問題になるのは、その出来事や対処の仕方によって様々な「感情」が生じます。その「感情」によって悩まされたり、落ち込ませたりするのです。

この「感情」が生じるメカニズムを理解することと、必要以上に嫌な感情に振り回されないために「認知」の学習が必要になります。



ストレスと感情の関係は？



次に挙げる感情のグループを見て、ストレスが小さい(またはストレスがない)ときの感情のグループを自分の好きな色で囲んでみよう。

逆にストレスが大きいときの感情は黒でなぞり、線を太くしよう。何もつけないものがあってもOKです。裏面にもあります。みてください。

うれしい
明るい

元気になる
気持ちいい

幸福感
満足感

安心感
あたたかい

笑える
嬉しい



その感情はどんなときにわき上がる？

ストレスが小さい（またはない）ときの感情をあなたはどんなときに感じるでしょうか。次の図の例に従って、①こんなとき → ②こんな感情を味わう、という関係を考えてみましょう。上にある感情の言葉をそのまま使ってもよいですし、新たな言葉を考えてもよいです。

① こんなとき

(例) 飼い犬と過ごしているとき

② こんな感情

かわいい ほっとする

※1つできたらもう1つ書いてみましょう。このような感情をいつも味わえるといいですね。でも・・・

苦しみも悲しみも人間には必要な感情です。

不安を感じることは、私たちが危険から守ってくれる。
失敗したくやしさが次の成功につながることもある。
苦しみを通り抜けてこそ、得られる満足感もある。
悲しみを知っているから他の人の悲しみに涙することもある。

嫌な感情を避ければいいのではなく、喜びも悲しみもすべて味わってこそ豊かな人生になります。
嫌な感情も心のエネルギーに変えることもできます。

「こうしたい！」気持ちをじゃまする感情とは？

嫌な感情に振り回され、必要以上に苦しみが多かったり思うように行動できなかつたりするのは、つらいですね。自分がこうしたいと思っているのに感情がそのじゃまをしているときはありませんか。

ストレスになる感情をどうにかできれば、もっと自分の望む行動ができると思います。行動をじゃまする感情にどう対処していくかは、次号（7月号）でお知らせします。

