

カウンセリングルームだより 2025 6月

1 学期も半分終わり、新しい学年・クラス、授業やクラブに慣れて、ドキドキハラハラする事も少なくなってきた事でしょう。一方、慣れてきたがゆえに、仲間関係や勉強面での不安やストレスが出てきている人もいるかもしれません。

前号で、簡単なストレス解消法を述べましたが、ストレスに関して少し説明しましょう。

ストレスって？

① ストレッサー（ふりかかってくるもの）

～自分にとって（人によって異なる）、重荷に感じるようなもの。ex “急な雨にあう”

② ストレス反応（それに対する自分の反応で、日頃私たちが「ストレス」と言ってるもの）

～ストレッサーがふりかかってきた時の自身の心や身体に生じるいろいろな反応

ex “急な雨にあう” → 「風邪をひいたら大変！ 明日はテストがあるし…」

どう対処する？

大きくは2つの対処法があります。

○自分をたすけるために、何らかの工夫をする（コーピング～前号で簡単なものを紹介）。

○「良い・悪い」や「好き・嫌い」や「正しい・間違っている」という判断（決めつけ）をせず、「ふーん、そうなんだ。そうなのねー」とそのまま受け止める（マインドフルネス）。

自分の「今・ここ」の体験に気づきに向け、
それらを判断や評価したりすることなく、そ
のまま眺めたり、受けとめたりする事

マインドフルネスって、むずかしそう?!・・・でも慣れれば簡単！

慣れるには、ストレスを内にためないために、まず、日々のストレス体験を1日1つ書き出してみましょう。書き出す（ミニストレス日記）というのは、内にためずに外に出す（外在化）という練習です！

その時の注意点は、「好き」「嫌い」とか、「良い」「悪い」となどの評価や判断をしないで、「こういうストレスが出てるんだなー」と、ながめるイメージです。

たとえば・・・「今日、あまり広くない道を自転車で急いでる時、行く手をゆっくりと話しながら自転車で併進している二人組に、私はイライラしてたよね～」などなど

一度、試しにやってみて下さい。マインドフルネスの続きは、また次号でー

文責 SC