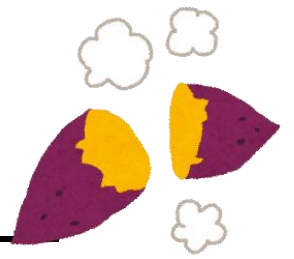


# 教育相談だより 第5号



令和5(2023)年11月1日 発行  
岩手県立盛岡第三高等学校 保健相談課

朝夕の冷え込みが強くなってきましたね。夏の疲れはそろそろ抜けましたか？秋は美味しいものがたくさんお店に並びます。モリモリ食べて、よく寝て、感染症予防に気を付けながら活動しましょう。

さて、第5号は「ストレスとうまく付き合おう」特集です。考え方を変えれば、楽になることもありそうです。



## ストレスとうまく付き合おう

1 さて、突然ですが、クイズです！

- Q1. イライラすること・落ち込むことは、悪いことかな？
- Q2. イライラや落ち込みは、我慢しなければいけないのかな？
- Q3. イライラや落ち込みは、コントロールできないものなのかな？

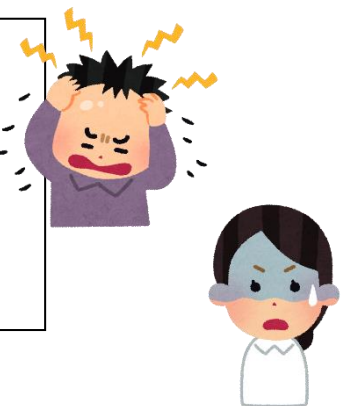


答えは……全て「NO」です。

- A1. 誰かを守ったり、危険を避けたりするために大切な感情です。後悔しない怒り方を身につけよう。
- A2. 我慢すると爆発します。爆発する前に解消する工夫や努力をしよう。
- A3. 方法を身につければコントロールできます。

2 いろいろなストレス反応（イライラした時・落ち込んだ時の変化）…あなたはどのタイプ？

- |                                  |                                   |                                  |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 掌に汗をかく  | <input type="checkbox"/> 集中できない   | <input type="checkbox"/> イライラする  |
| <input type="checkbox"/> ドキドキする  | <input type="checkbox"/> やる気が起きない | <input type="checkbox"/> 焦る      |
| <input type="checkbox"/> 手や足が震える | <input type="checkbox"/> 食欲がなくなる  | <input type="checkbox"/> 怒りっぽくなる |
| <input type="checkbox"/> めまいがする  | <input type="checkbox"/> 眠れなくなる   | <input type="checkbox"/> 落ち込む    |
| <input type="checkbox"/> お腹が痛くなる | <input type="checkbox"/> 寝すぎてしまう  | <input type="checkbox"/> 悲しい気分   |
| <input type="checkbox"/> 涙が出る    |                                   |                                  |



3 気持ちが生まれる仕組み

出来事 → 考え方（認知） → 感情（気持ち）

同じ出来事でも、考え方（認知）によって、感情（気持ち）が変わります。

(例) 「友達に挨拶をしたけれど返事がない」という出来事に対する考え方から生まれる感情の違い

考え方（認知） → 感情（気持ち）

- ①無視されたのかな？ → △ 悲しい。もう声を掛けたくない。
- ②聞こえなかったのかも？ → ○ もう一回肩をトントンして挨拶してみようかな。
- ③嫌いだからわざと無視したんだ。 → × 嫌な奴だな、私もお前なんか大嫌いだ。

4 あなたの気持ちが楽になる**考え方（認知）**を、たくさん見つけよう！  
そして、勇気をもって行動してみましょう。きっと、変化が現れます。



5 目指せ、「ストマネマスター」！

「ストレスマネジメント」（ストレスと上手く付き合う方法）について、  
動画で楽しく紹介されています。ぜひ見てみてね。



日本ストレスマネジメント学会 HP より「ストマネマスターへの道」  
<https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/roadtosmm/>

※参考文献 小関俊祐（桜美林大学）氏「令和5年度ソーシャルスキルトレーニング研修講座」資料



## つらい時は遠慮せずに相談しましょう

つらい時は、一人で悩まずに助けを求めてください。

誰かに相談されたことが大きすぎて大変な時も、助けを求めてください。

相談内容	相談窓口	連絡先	受付日時
いじめなど	24 時間子供 SOS ダイアル	0120-0-78310	毎日 24時間
18 歳までの 子供からの 相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00
	チャイルドライン (チャット)	<a href="https://childline.or.jp">https://childline.or.jp</a> (「チャットする」から入る)	木～土曜、第1・第3水曜 16:00～21:00
悩み全般	盛岡いのちの電話	019-654-7575	月～土曜 12:00～21:00 日曜 12:00～18:00
	いのちの電話 インターネット相談	<a href="https://www.inochinodenwa-net.jp/">https://www.inochinodenwa-net.jp/</a> (所定のフォームに入力)	
学校生活	ふれあい電話	0198-27-2331	月～金曜 9:00～17:00

## 11月～1月のカウンセリング

11月17日（金）14:30～16:30 菅原 憲 先生  
 11月22日（水）10:00～16:45 佐々木志帆子 先生  
 12月14日（木）10:00～16:45 佐々木志帆子 先生  
 12月15日（金）14:30～16:30 菅原 憲 先生  
 1月15日（月）10:00～16:45 佐々木志帆子 先生  
 1月19日（金）14:30～16:30 菅原 憲 先生

面談を希望する場合は、担任の先生か教育相談担当の先生（蒲谷・後藤・小野寺）に申し込んでください。