

# 教育相談便り 10月号



夏の暑さも過ぎ去り、夜が過ごしやすくなってきましたね。

「秋の夜長」を知っていますか？秋になり夜が長くなる時期のことです(9月下旬から11月上旬)。

秋の夜長に読書や映画鑑賞、運動など自分がリラックスできる時間をつくるのも良いそうですよ。

読書や映画の中から新たな出会いや気づきが得られるかもしれません。昨年あるテレビドラマでのフレーズが話題になっていました。「コンビニスイーツがおいしかった、眉がきれいに書けた1つ1つは些細だけど、たくさん集めると生きる理由になるんじゃないか。それが退屈な毎日を変える魔法になる。」といった台詞でした。毎日とびきり Happy なことや楽しいことがあるのももちろん良いですが、憂鬱な日や、嫌なことがある日だってもちろんありますよね。退屈な日々でも“行きたい場所に行けた”“好きな人と話せた”“ゆっくり寝れた”“良いプレーができた”など、ちょっとした嬉しいこと、笑えたこと、それを積み重ねることで日々は充実するのかもしれません。退屈な日常と感じていても目線を変えると小さな幸せはいつもそばにあるのかもしれませんね。さっそく今日の小さな Happy を探してみましょう♪

## 10月の予定

| 月  | 火       | 水       | 木  | 金  |
|----|---------|---------|----|----|
|    | 1<br>○☆ | 2<br>◎  | 3  | 4  |
| 7  | 8       | 9<br>◎  | 11 | 12 |
| 14 | 15      | 16<br>◎ | 17 | 18 |
| 21 | 22<br>○ | 23<br>◎ | 24 | 25 |
| 28 | 29<br>☆ | 30<br>◎ | 31 |    |

☆SC:小野文子さん 午前中(1~3校時)

○支援員:比嘉ゆかさん 午前中(2~4校時)

◎支援員:吉田順子さん 午前中(1~3校時)

※予定は変更になることもあります。

空き時間など teams で連絡するので確認ください。



皆さんは学校や友人関係などで、色々と大変なことや疲れることがあるかもしれません。そういう時には、「ストレスがたまる」感じがすると思います。ストレスそのものをなくすることができない時には、ストレスに対処することが大切です。ストレスへの対処を「ストレスコーピング」と呼びます。ストレスコーピングはストレス対処法のことですが、大きく2つに分けられます。1つは、「認知コーピング」で、もう一つは「行動コーピング」です。認知コーピングは、考え方や考えていることを変えることでストレスに対処する方法です。行動コーピングは、活動や行動することでストレスに対処する方法です。認知コーピングの例は、妄想にふける、好きな物(人)のことを考える、楽しかった思い出を詳しく思い出す、あきらめる、自分をねぎらう、自分をほめる、感覚に集中するといったものです。行動コーピングは、ダラダラする、寝る、無意味な行動をする、趣味を楽しむ、掃除などの家事をする、筋トレをする、散歩をする、走る、好きな飲み物をゆっくり飲む、自分をマッサージする、(大声で)歌う、といった対処法です。その他、変わったコーピングとして「変なポーズや動きをする」というコーピングがあります。不思議なダンスを踊ったり、人前ではとてもできないような変わったポーズをしたりするのは、研究で効果が確かめられている良い方法なのです。自分1人の時に試してみてください。ちょっと難しいコーピングが「感覚に集中する」というコーピングです。例えば、聞こえてくる音に集中します。いくつかの音が聞こえてきていたら、一つ一つ順番に集中します。その後で、3種類ぐらいの音を選んで、その3つ音に同時に集中します。ちょっと難しいのですが、効果的なコーピングです。体の触覚(物に触れている感覚)に集中することも良い方法です。足の裏が地面や床に触れている感覚に集中したり、自分で自分の顔や手の平に触れてその感覚に集中したりするのは、色々な種類のコーピングを使えると、場合によって使い分けられるのが良いですね。