

# 教育相談便り 9号



夏の暑さも過ぎ去り、夜が過ごしやすくなる頃ですね。

3年生は進路活動が始まり、不安や緊張など心が揺れ動く時期かもしれません。今回は緊張をテーマに、おすすめ図書とストレスコーピングの紹介です。

## おすすめ図書



読谷高校図書館で貸し出ししています。

心臓バクバク、イヤな汗、赤面、手足の震えがピタッと止まる!  
スピーチ、プレゼン、面接、大勢の前でも、1対1でも、もう人前であがらない!  
イラストでよくわかる、行動心理学を使って“緊張から抜け出す”秘密のメソッド  
(Amazon書籍紹介より抜粋)

## ストレスコーピング

### 10月の予定

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7 ○	8 ○	9 ☆	10
13	14	15	16 ☆	17
20	21 ○	22 ○	23 ☆	24
27	28	29 ○	30	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(1~3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ね。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です。これは、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です。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で良いですね。