

# 教育相談だより第2号

2024. 5. 2 教育相談係

ゴールデンウィークも後半！4月の疲れを感じていませんか？

【日常的にストレスを観察しよう】

皆さん、こんにちは。

4月からの新しい生活も1ヶ月が経過しました。

ワクワクドキドキも色々な場面で体験しているかと思います。

嬉しく楽しくワクワクドキドキな時もあれば、不安を感じてストレスに変わることもあります。そんな時の対応として日常的にストレスに気づき、まだ生々しいうちにそれを観察すること。そしてより重要なのは、

「今ここ」で起きていることにリアルタイムで気づくこと。

ストレスを知ることで、グルグルとした悪循環の環を断ち切りそこから抜け出せることがあります。

## コーピングでストレスから自分を助ける

コーピングとは、「自分助け」です。

生きていれば必ずあるストレスを自覚・理解した上で自分で自分を助けることです。

自分を助けるコーピング。ハッピーリストを参考にしてみよう！



ちょっと元気になること

## ハッピーリスト



<ul style="list-style-type: none"><li>• 寝る</li><li>• ゴロゴロする</li><li>• 好きなものを食べる</li><li>• ポーっとある</li><li>• 深呼吸</li><li>• ストレッチ</li><li>• ヨガ・スポーツ</li><li>• ゆくりお風呂</li><li>• さけぶ</li><li>• 笑う</li><li>• 音楽をきく</li><li>• 歌う</li><li>• 楽器</li><li>• 温泉</li><li>• 好きな洋服をきる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 美容室へ行く</li><li>• 手のお手入れ</li><li>• 足のお手入れ</li><li>• マッサージ</li><li>• 本を読む・マンガ</li><li>• 泣く・空をみあげる</li><li>• 映画をみる</li><li>• 好きなDVDをみる</li><li>• ゲーム・TV</li><li>• そうじ・買い物</li><li>• もよう替えをする</li><li>• 好きな場所へ行く</li><li>• ひとりの時間を作る</li><li>• 念入りに肌のお手入れ</li><li>• 何もしないうちOKにする</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 写真を撮る</li><li>• 好きな写真をみる</li><li>• 手放す</li><li>• ケタイをOFF</li><li>• 甘いものを食べる</li><li>• 自然を感じる</li><li>• 季節のイベントに行く</li><li>• 頑張らない</li><li>• 自分を許す</li><li>• 昔ながらのやりかたをとる</li><li>• 身体を休める</li><li>• 好きなことを優先する</li><li>• 旅行</li><li>• ぐずる・おしゃべり</li><li>• 遊ぶ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 山に登る・ハイク</li><li>• 走る・汗をかく</li><li>• 1作</li><li>• デート</li><li>• 好きな人とハグ</li><li>• 動物とるホホ</li><li>• 好きなもののお手入れ</li><li>• 外食・寄り道</li><li>• 糸を織く・ぬい糸</li><li>• 夜空を見上げる</li><li>• 好きなタオルケットにくるまる</li><li>• 相談してみる</li><li>• おどる</li><li>• いつもとちがう場所へ行く</li></ul>
--	--	--	--



いせにもいっしょに見つけてお

# こんなときには相談してください

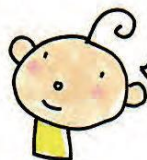


- 目醒めない日が続く
- やる気がでない
- 起きられない
- イライラする
- 何をしても楽しくない
- 考えがまとまらない
- 食べられない・食べすぎる
- 悪口を言われている気がする
- 視線が気になる
- 死にたい気持ちになる
- 同じ考えが頭からはなれない
- 自分を傷つけてしまう
- くりかえし手洗いをする
- 頭痛・腰痛がよくある
- こわかったことを何度も思い出す
- 薬物がやめられない
- 急に不安になる
- 緊張しすぎる

病気なの？



誰かに話をしたり（相談）することで  
解決できることや気持ちが楽になることが  
あります



病気のこともあるから  
ひとりで悩まずに  
相談してほしいな