

ワーク①

あなたのストレス対処法を見つけよう!

表面では自分に合った方法でストレスをうまく対処しようとお伝えしました。

まずは、ストレスに負けそうになった時、自分で何ができるかを考えておきましょう



ポイント



- ① なるべくたくさんの対処法を持っていることが効果的です。
 - ② できるだけ時間やお金がかからない対処法のほうがGOOD。
 - ③ 自分を傷つけたり、人や物に暴力を振るったり、人に迷惑かけることはNG。
- ストレス対処法を書きだしておいて、ストレスに負けそうな時に見返してみよう!

私のストレス対処法リスト(めざせ20個!)

例えば、こんなのは、どうでしょうか?



ワーク②

それでもあかんと思ったら…「相談」しよう!

中学生にとって、いざ「相談」ってなると難しいのかもしれませんが。誰に?とか
そんなこと言ったら恥ずかしい?とか、相談したからってどうなるん?とか…



相談したらこんな効果が…

悩みや不安を人に話すことで、言語化され、記憶が記録になって脳から
出ていくためストレスが軽減されます。また、人に聞いてもらった、わかってもらったという
安心感が得られます。誰かに受けとめてもらうことで、自分は一人ではないと感じられることも。

まとめ

- 気持ちが楽になる
- 気持ちが前向きになる
- 自分を冷静に見ることができるようになる
- 解決のヒントや解決策などがわかる
- 心が落ち着く
- 問題がはっきりする
- 自分とは異なる見方がわかる

和泉市内の全中学校の生徒にアンケート調査を行った結果

「あなたは悩みやストレスを感じた時に、どのような人に相談しますか?」の質問



そんなときは、学校の先生や、保健室の先生をもっと頼ってくださいね。それもちょっと…って、
ためらう時は、相談機関もたくさんあります!「最近とても疲れていて…」「うまく言えないけど…」
「相談があるのですが、今いいですか…」など気軽に話し始めてはどうでしょうか?
まわりを探してみたら、あなたを心配している人や応援したいと思っている人が、たくさんいます。
だから、「あかん!」って思った時は、ちょっと勇気をだして「相談」してください!

きっと、あなたも相手も、笑顔になれるはずです。

自分が相談できそうなところを書き出しておこう!

