

# スクールカウンセラーだより

神奈川県立綾瀬高等学校 スクールカウンセラー 青島芳子



寒い日もありますが、明るい日差しが心地よいこの頃です。

今月は、自分への思いやり・やさしさ（セルフ・コンパッション）について、少し取り上げます。

唐突ですが、もし、思うようにいかず落ち込んでいる友達がいたら、なんて声をかけますか。

きっと、思いやりのある声掛けをするでしょう。あるいは、思いやりを持ちながら、そうっと

見守るかもしれません。友達のことを、思いやるでしょう。



落ち込んでいる自分に対しては、心の中でなんて言っているでしょうか。友達に対して、思いやりを

持って接するように、自分に思いやり・やさしさを持って労いましょう。



自分を批判する自分から、自分への思いやりを持つ自分に意識を向けてみましょう。

自分への思いやり・やさしさを持つことは、「甘い・弱くなった、成長していない」と感じる人も多

いですが、しかし、実際は自己批判が強い人よりも、自分への思いやり



やさしさを持つ人の方が『自発的に取り組む・再挑戦・挫折から成長する』と言われています。

ところで、たびたび話題にするストレスですが、ストレスの発生源（ストレッサー）に反応する

心理的・身体的なストレス反応を、一言でストレスと表現しています。自分は「こうして対処すればス

ッキリする」というストレスへの対処法（コーピング）を普段から実践していると、困難な出来事に

遭ったとき、落ち込み具合が酷くならないと言われています。

◎ストレスへの対処法（コーピング）をできるだけたくさん、普段から考えて実践していると、現実に

困難な出来事に遭い自分が落ち込んだときに、自分に対してやさしく思いやりを持ってコーピングを実践  
できます。そして、しばらくすると徐々に回復していきます。

対処法（コーピング）は、自分らしく気軽にできることをできるだけたくさん、普段から考えてお  
くことをお勧めします。コーピングリストをスマホに入れて、落ち込んだら見て楽しむのも有効です

次にあげるのは、少しイライラする、いつもより何となく気分が落ちているなど、いつもと違う自分  
に気づいたら、早めに対処するコーピングの一例です。

例・ ゆっくり散歩する      お推しの動画を見る      すきなハーブティを飲む      サイクリングに出かける  
友達とおしゃべり      地元の幼馴染みと会う      図書館で読書      すきな景色を眺める  
ゆっくり入浴する      この好みの入浴剤を入れる      うた歌う（ヒトカラ）      ゆっくり深呼吸  
身体を動かす（ダンス・ジョギング・縄跳びなど・・・）など、ほんの一例です。

♡例の様に、自分で考えたストレス対処法（コーピング）をできるだけたくさん書いてみましょう。


自分で考えた対処法（コーピング）を普段からやってみると少しずつ気が楽になっていくでしょう。

あせらずゆったり、つづけているうちに ほっとできる感じを あじわえると思います。

ストレス対処法（コーピング）を普段から、たくさん考えて実践することは、心の健康の対策とし

て、効果的です。困難に遭遇した時、すぐに対処することは難しく面倒になったり、億劫になってしま  
います。普段から、自分らしいいろいろな対処法（コーピング）を考えて取り組んでみましょう。

.....



スクールカウンセラーだよりを通して、心の健康対策、ストレスを溜めないこと、嫌な思いはどんなことでも、ひとりで抱えずに誰かに話し聴いてもらうことをなどを、記してきました。

年間を通しての「スクールカウンセラーだより」について、ご質問やご意見やご希望がありましたら、お気軽にいらしていただければ幸いです。

ホット安心！ぐっすり睡眠 がまんしないで おはなしかせて

### 2月・3月の相談日

2月： ・6日（金）・9日（月）・27日（金）

3月： ・2日（金）・5日（木）・16日（月）・19日（木）



場所：カウンセリング相談室

♡保護者様もご利用いただけます

♡授業中や部活など巡回することもあります。休み時間は気軽にお声掛けください

