

カウンセラーだより

令和7年度3学期号
伊丹市摂陽小学校
スクールカウンセラー
福島 美由紀

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。年末年始、楽しく過ごした方、忙し過ぎた方、のんびりゆっくりできた方、あるいは悲しいことや辛いこと腹立たしいことがあった方、様々いらっしゃると思います。新年というのは、どんな状態の人にとってもありがたいですね。なぜなら、リセットできる気がするからです。何か新たに始めることができる気がするので、希望が湧きますね。今年も、自分らしく、ソコソコでもいいです、気持ち新たに頑張ってください。

3学期は、「ストレス対処」についてお話します。ストレスコーピングと言われることもあります。実は、対処法には大きく分けると2つしかないのです。1つは、「**問題焦点型コーピング**」。ストレス自体に取り組むことです。例えば、「受験」がストレスなら、受験勉強を頑張ることです。「受験」や「試合」がストレスなら頑張るところがわかりやすいのですが、人間関係がストレスの場合、どう頑張ればいいのかかわからないことがありますね。夫婦関係・親子関係・友達関係・恋愛関係、どれをとっても、どう取り組んだらいいのかわかりにくいこともあります。後者2つなら、関係性をカットしてしまう、という極端なこともできますが、前者2つはそれできません。その場合、どうしたらいいでしょう？

2つめの対処法が「**情動焦点型コーピング**」と言います。いわゆる「ストレス発散」をすることです。有名なところで、リラクゼーション法がありますが、趣味の活動は全てストレス発散になります。好きなことをしていると必ずストレスは低減していきます。とても徹底している方で趣味は1つ、という人もいるかもしれませんが、それができなくなった時のことを考えると、趣味は2つ以上あることが安心ですね。

上述した人間関係がストレスの場合、とりあえず、問題自体に取り組むことなく、趣味に没頭したり、いわゆる趣味に逃避したりしてストレス発散したりしても、問題自体が解決するわけではありません。どこかで、問題自体に取り組まないといけなくなります。それには「エネルギー」が必要です。そのエネルギーは、リラクゼーション法や趣味の活動で貯めていくことができます。

つまり、ストレスがかかった場合、「**問題焦点型**」と「**情動焦点型**」を組み合わせ、**問題解決に取り組んでいくこと**が推奨されます。例えば、勉強がストレスとして、必死に勉強したとして、疲れてしまいますね。そこで、少しゲームをしてストレスを発散させていきたいと思います。どうやら、ゲームは1日のうち1～2時間ですと、成績はアップするという研究結果が出ています。ゲームのやり過ぎは成績を下げてしまいますので、そのバランス(問題焦点型と情動焦点型)をとることが大切になってきます。

問題が複雑でどうしたらよいかわからない場合に使う対処法として、実は3つ目の方法があります。それが、「**相談対応**」です。複雑な問題の場合、一人で抱えずに誰かに相談をしてみてください。相談をする時にはコツがあります。あまりに疲れ切っている時は「共感的に対応してくれそうな人」を選びましょう。ちょっと頑張りたくて悩んでいる時は「アドバイスしてくれそうな人」に相談しましょう。最近は、AI に相談する、という人が増えてきました。自分の思い通りに励ましてくれたり、多くの情報を提供してくれたりするので使いやすいと思います。でも、社会は「思い通りになる」どころか「思い通りにならない」ことの方が多いです。したがって、AI もいいですが、重要なことはどうぞ専門家に相談してみてください。スクールカウンセリングはサービスの1つです。サービスは受けておいた方が得ですね。問題焦点型をやっても情動焦点型をやってもスッキリできない方は、遠慮なくスクールカウンセラーを頼ってきてください。ね。お待ちしております。

どんな相談でも秘密は守ります

- 学校へ行きたがらない。
- お母さんと離れたがらない。
- すぐお腹や頭が痛いという。
- 食欲がなかったり、寝つけなかったりする。
- 朝、なかなか起きてこない。
- 友だちとうまく遊べない。
- すぐイライラして、すねたり、物にあたったりする。
- 学校での様子が全くわからない。
- ゲームばかりして、全く他の子と遊ばない。
- 親の言うことを全くきかない。
- 家族が思うように動いてくれない。
- 夫婦仲が子どもに影響しているような気がする(実は大変多い相談です。)
- 保護者自身のメンタルヘルスマネージメントがうまくいかない。



○相談日 **金曜日 10:00～17:00**

(年間5日程度開室していない日があるので確認してからお越しください)

○場所 **相談室(本館1階 ステップルーム隣)**

○相談方法

相談は予約制にしておりますので、次の3つの方法で予約をお願いします。

- ① 電話(072-779-6137 窓口は教頭)で申し込む。
- ② 教頭や担任、養護教諭を通して申し込む。
- ③ 直接、相談室に来て予約をする。