

みんなの花を咲かせよう

学年通信 第9号

明石市立大蔵中学校 7 7 回生

令和 3 年5月26日（水）第 1 学年

ストレスについての学習をしました。

「ストレスの正体を知って気持ちよく過ごす方法をみつけよう」



講師 スクールカウンセラー 中西美奈

感想を紹介します。

- ・ ストレスは自分だけでなく、周りにもうつったり、広がっていくものだと思うので教えてもらった方法を自分も行いつつ、周りの人にも教えて、ストレスの少ない環境を作りたいと思いました。相手がイライラしている時、それをなだめるのに、「深呼吸をして」と言っても聞かないだろうから、どうすればいいのかなと思いました。調べてみたいです。
- ・ 私は「ストレスと上手に付き合うための対処方法」に一番納得しました。「おはよう」とか、「バイバイ」とあいさつしても、返事が来ない時もある、そういうときに、私は、「もしかして嫌われてる?」「嫌われているのかな」と思うときがあります。でも、先生が話されていたように、「聞こえてなかったのか?」や「何か集中してた?」と考えようと思いました。そう考えられるようになると、この前よりは楽になると思ったからです。
また、私には、好きなアイドルがいるので、アイドルのことを考えるのは、気分転換には、最高だと思いました。
- ・ 私は、ストレスを感じたときには、音楽を聞いたり少し体をうごかしてみたりしています。今までは、少しわからないこととかもあったけど今日の話を聞き、ストレスの正体やストレスを和らげる方法などがわかりました。あとストレスのとりえ方によって、自分の気持ちを、落ち着かせることができたり、できないことは、きっぱりことわったりするのは大切なんだと、気づくことができました。そして、もっとも大切なことは相談するということがわかりました。これからはストレスがたまるが増えてくと思うけど、今日の話を思い出したいです。
- ・ この学習では、ストレスの原因やそのストレスと上手に付き合うための方法などを学びました。私は自分のストレス行動の反応が、たくさんあてはまるなと思いました。中学校生活に、まだ、慣れてなくて覚えていくことがたくさんあり、勉強に追われ、ストレスを感じて、しんどくなる日もあります。けれど、好きなことをする時間を作ると、また、頑張ろうという気になれました。そして、今日の学習で腹式呼吸などをすると、リラックスできたり、ストレスの見方を変えたりすると、ストレス反応を和らげることができることを知りました。これからは、この学びを踏まえて、ストレスと向き合い、気持ちよく過ごせる毎日にしたいです。

