

みんなで種をまこう

明石市立魚住東中学校第1学年

学年通信 第14号

2022年5月19日(木)

人の話は目と心で聴く みんなが先、自分が後 気づき、考え、行動する

ストレスとの上手な付き合い方

17日の6校時にスクールカウンセラーの〇〇先生に「ストレス対処法」について講演をしていただきました。動物のストレスは「生きるか死ぬか」という極限状態で、短時間なのに対して、人のストレスは長期間になりやすいため、上手な対処が必要と話してくださいました。

また、ストレスは悪いものばかりではないということも印象的でした。「いい緊張感をもって」と試合や試験の前によく言いますが、それは自分を奮い立たせる良いストレスなのでしょうね。

対処法には寝ることや、好きなことをする、人と話をするなどの方法や、呼吸法がありました。

深呼吸をして、自分の体内の酸素を増やす…まさか鬼滅の刃の「全集中の呼吸」がストレス解消法とは知りませんでした。これからたくさんのストレスと付き合い合っていかなければならない私たち。うまくストレスを発散し、幸せになりたいですね。がまんのし過ぎは禁物です！もっとも、ワガママばかりも禁物ですが…



ストレス対処法講演会感想文

講演会の感想文をいくつか紹介します。今回は個人的なことも含まれるので名前は出さずに紹介します。また、個人的な質問は省略します。

僕は話を聞いて動物も人間と同じでストレスを感じるんだなと思いました。そしてストレスとよく聞いたりするけど、いざストレスとは何だろうと考えてみると何のことをストレスと言うのだろうと考えることができました。それにストレスサーという言葉もあるのかと知ることができて、ストレスとは、ものすごく嫌なものと思っていたけどストレスにも良いストレスがあると知ることができました。

そのストレスの対処法もいろいろと分かりました。たとえば短所を長所に変えたり、考え方を変えるという対処法もあれば、呼吸をゆっくりしたり肩を上げたり下げたりして心と体をほぐすやり方が分かりました。そしてさらに良くない対処法も知ることができました。

中学生になって、思っていたよりもずっと忙しくて、勉強も難しくて、これが普通なのかと思っていたけど、今回の講話で私だけじゃないと思えたし、これの対処法があることも知れたので、とても助かったし、安心できました。私も、ストレスの対処にはやっぱり自分が楽しくて、好きなことをして、忘れてしまうのがいいと思いました。私の家にはペットがいるので、その子にいつも元気をもらっているし、漫画を読んで、それこそ悩んでいるどころではなくあります。そんなふうに対処法がたくさんある私は幸せだなと思いました。

私が一番印象に残ったことは、ストレスは悪いことではないということです。なぜなら、私はこの授業を受けるまでは、ストレスに悪い印象しかなかったからです。なので、ストレスがなかったらいいと思っていました。けれど、この授業を受けてからは、ストレスはある程度必要だとわかりました。役に立ったことは、見方や考え方を変えるということです。なぜかという、自分が短所だと思っているところを長所に考えることもできるからです。なので、これからは物事をできるだけ前向きに考えるようにしようと思いました。

私は印象に残ったことが2つあります。1つめは自分のストレスを話した時に、一人目でわかってもらえなくても、“絶対誰かは理解してくれる”ということです。自分がもし話を聞く立場になったときにも、この考え方は大切だと思います。なぜなら、誰かに理解してほしいくて、勇気を出して話してくれたと思うからです。2つ目はマイナスに考えずプラス思考をすることです。性格については昨年6年生の時にやった事があります。そのときは、めんどくさがりという性格は、効率的に考えられるなどが出ました。それをするだけで、自分に自信がもてたし、また性格に限らず、やってみたいと思いました。



就学援助の申請は5月中に

保護者の皆様へお知らせします。以前案内させていただいた就学援助の申請期限が近づいています。6月10日が申請の締め切りです。書類添付が必要な場合や記入漏れによって書き直す場合もありますので、申請をご検討の方はお早めに担任までお知らせください。