



教育相談便り

愛媛県立松山南高等学校  
砥部分校 カウンセリング室  
R4.5

# “そうだしようそうしよう”

♡1年生全員面談が始まりました！♡



◎5月23日～6月3日、  
全1年生対象に全員面談  
を行っています。

砥部分校では、1年生  
が学校生活をスタートさ  
せ、安心して学べるよう  
に全員面談を行っていま  
す。入学は嬉しいことで  
すが環境が変わるとスト  
レスを感じたり、慣れる  
まで疲れることもありま  
す。不安なこと、気にな  
っていることを話してみ  
ましょう。

いつでも相談できる場所があることを体感してくださいね。

## ♡カウンセリング室にウエルカムボードを設置します♡



山本良子先生の来校日に、カウンセラー室の前  
にウエルカムボードを設置するようにしました。  
イラストレーション部の皆さんが心を込めて作っ  
てくれました。

下記の日程で来校を予定していますので、お気  
軽に話をしに来て下さい。

予約を取りたい人は、担任の先生か教育相談担  
当二宮まで。

保護者の皆様の面談も大歓迎です。

来談を希望される方は、お気軽に下記までご連絡  
ください

来校予定日

5月30日(月)

6月1日(水) 6日(月) 13日(月) 22日(水)

7月5日(火) 11日(月) 12日(火) 19日(火)

【担当】

松山南高等学校 砥部分校

総務課 二宮祐子

☎ (089) 962-4040

## ♡ ストレス対処、どうしてる？～コーピングのお話～♡

イライラするとき

落ち込んでしまったとき

不安になったとき・・・

皆さんはどうやってその窮地を脱していらっしゃいますか？

ストレスに対処するためにとる行動のことを「コーピング」といいます。普段私たちは、さまざまなストレスを感じて生きています。強いストレスをため続けると、心の病になってしまう可能性があります。コーピングを用いると、心の病にならないよう、上手にストレスと付き合うことができるようになります。

ちなみに先生方はどうやって、日々のストレスを解消されているのでしょうか？先生方のコーピングを取材しました。



- 好きな本を読む。
- 良い匂いのする入浴剤を入れる。
- 高級スイーツを買って一人で食べる。
- ふて寝する。
- 「自分も含めて誰にでも欠点はある」と思い直す。
- 利害関係の無い第三者に話してため込まないようにする。
- 自分が怒っても怒らなくても世界は変わらないと思ってみる。
- イライラさせられたら負けなので言いたい人には言わせておく。
- 海をみると穏やか気持ちになれる。大自然に触れる。
- 部屋の掃除をします。机上は心の鏡。
- 温泉に行く。
- 「安住紳一郎の日曜天国」のみうらじゅんゲスト会を聴く。
- 走ります。しんどくなれば忘れます。
- 欲望に従って食べる。
- 暗い作品を作る。などなど

先生方はみなさんいくつも話して下さいました。たくさんコーピングを持っているのは、それだけストレス耐性に優れているということ。先生方はこうやってご自分の心の健康を保っておられるのですね。

大事なのは、心が平安なときに自分のコーピングを確認しておくこと。コーピングを100個書いてみるというワークがあります。私もやったことがあります。ですが、「紅茶を飲む」で一つ「ハーブティを飲む」で一つ等と小さなものも含めると案外たくさんのコーピングを持っていることに気づけます。自分でリストを作ってスマホのメモアプリに入れておくと、落ち込んだときに片っ端から試せそうですね。

皆さんも自分に合ったコーピングを見つけて、ストレスと上手に付き合ってください。