



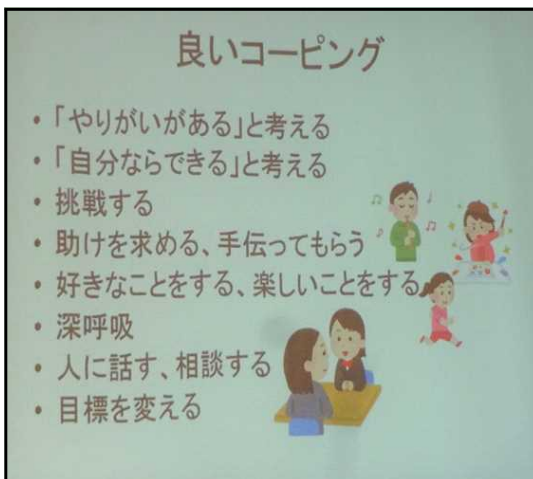
令和2年6月24日発行 中等新報第59号
新潟県立村上中等教育学校長 吉井 裕也

抗ストレス ～ 挑戦する姿勢を忘れずに！～

学校が再開した翌日6月2日（火）に、4学年で「学習習慣形成支援講話」を実施しました。テーマは、「後期生としてのメンタルヘルスについて」。後期課程に進むと、定期考査や全国模試の結果が進路選択に直結するので、生徒にとっては、今まで以上に自分の学力状況が気になるものです。このような中、安定した学校生活を維持していくには、決して学習から逃避しないこと。一歩一歩前に進んで行くこと。これに尽きます。私たちの生活に**ストレスはあって当たり前、むしろ適度なストレスが成長を促す**のです。講師は、臨床心理士の鈴木久美子先生でした。ストレスから自分を助けるときの対処方、「**ストレスコーピング**」について具体的にお話ししてくださいました。

当日のスライド資料

生徒の作業の様子を見守る鈴木先生（大体育館にて）



〔生徒の感想〕

- 自分の知らない一面を知ることができて良かったです。私はよく親の考えに流されてしまうことがあるので、自分の意志で物事を決められるようになりたいです。勉強のやる気が出ないとき、不安で眠れないときは、「ストレスコーピング」や「深呼吸」を試してみます。相談されているとき、「本当にうまく返せているか？」と思うことがあるので、相談されたときの対処法はとても参考になりました。
- 鈴木先生が紹介して下さったお薦めのストレスコーピングの方法が参考になりました。これからの人生で辛いことがたくさんあると思いますが、今回教えていただいた、「どんなに辛くても、必ず終わりがくる」というのを思い出して、頑張っていこうと思います。誰かに相談されたときには、今日教えてもらったことを思い出して、話を聴こうと思います。
- 今回の講話を聴くまでは、友だちから相談されたときには何かしらの意見やアドバイスをあげなきゃと思っていたけれど、無理に何かを言おうとせず、話を聴いてあげるだけでも大丈夫なんだなと思いました。また、友だちの深刻な悩みを聞いたとき、誰にも言わず、内緒しておくが一番いいと思っていたけど、信頼できる人に相談するのも、その人のための一つの手段なんだなと思いました。
- エゴグラムで自分のことを理解することができてよかったです。生きていくなかで、ストレスというものは必ず生じることだから、それにどう対処していくか、自分に合った対処法を見つけていきたいです。私は、辛いときや相談したいことがあるときは、結構スクールカウンセラーの方や先生方に相談するほうなので、これからも何かあったら、自分で抱え込まず、周りの人を頼っていきたいです。
- エゴグラムのグラフでW型になったので、「自分はいろいろと大丈夫じゃないのでは？」と思い、少し悲しくなりました。これからは、自罰的な考え方や、他の人を寄せ付けない雰囲気をつくり出すのをやめたいなと思いました。また、ストレスコーピングして、今後はあまり泣かないようにしたいです。うまく自分と向き合えるように、頑張ろうと思いました。
- しすぎると良くないコーピングをして、逆にストレスを感じていたんだなと実感した。友だちや周りの人が悩んでいたら、話を聴いたり、SOSをしっかり受け取って、最悪の事態にならないようにしたいと思った。エゴグラムで、自分の特性も確認できた。



新潟県立村上中等教育学校

〒958-0031 村上市学校町6番8号 TEL.0254-52-5101 FAX.0254-53-6773
HPアドレス <http://www.murakami-ss.nein.ed.jp>