



デイジー

通級指導教室便り
2023.9.25
裾野市立西中学校

ストレスから 自分を助けよう！

「コーピングのやさしい教科書」という本を読みました。(著・伊藤絵美 金剛出版 2021/6/10)

「コーピング」とは、「ストレスへの意図的な対処」を指す心理学用語です。(自分のストレスに自分で気付き、上手に自分を助けることができるようになりたい。)(ストレスの問題に悩んでいる人を援助できるようになりたい。)と思って、この本を手に取りました。

様々な方法、例えば、「大変だったね、よくやったよ。」と自分をねぎらうとか、「これくらいで済んでよかった」「自分も他人のことは言えない」と考え方をやってみるとか、他にも、鏡に向かって笑顔を作る、美しい景色を検索して見る、めちゃくちゃなダンスをする、窓ふき、散歩、樹木に触る、紙を細かくちぎる、夕日が沈むまで見続ける、二度寝三度寝をする、挨拶する人を増やしていく、等々、限りなくたくさん紹介されていました。

著者が勧めていたことは、100個でも200個でもレパートリーを増やすこと、試してみて自分に合ったコーピングを貯金通帳のように貯めていくこと、それを意図的に「ふだん使い」することです。

自分のコーピング通帳を作って、今一つ一つ試し始めました。なんだかワクワクします。セルフケアの技術を身に付けられたら心強いはず—そう思うだけで安心します。

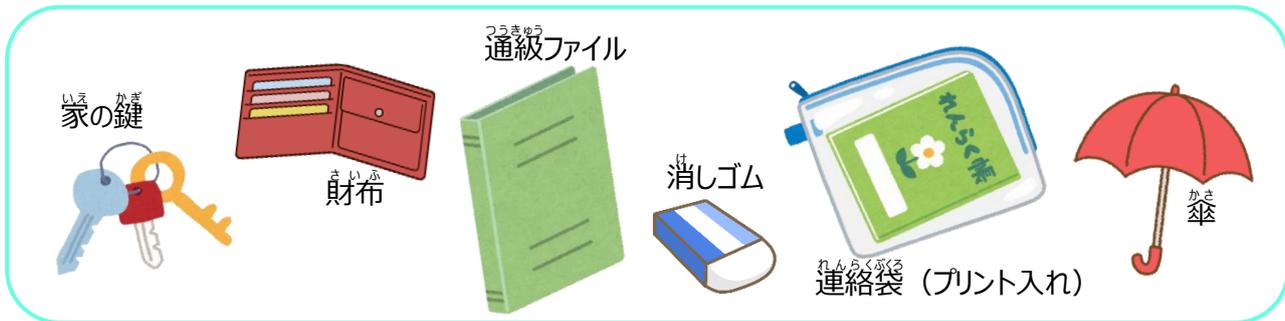


10月の予定 (通級日と時間を忘れないように、予定を書き込んでおきましょう。変更の場合は再連絡します。)

月	火	水	木	金
10月2日 西竜祭代休 ○○○○○	10月3日 西竜祭代休 ○○○○○	10月4日 ●○○○○	10月5日 ○○○○○○	10月6日 ○○○○○○
10月9日 スポーツの日 ○○○○○	10月10日 ○○○○● 進路相談・教育相談	10月11日 ○○○○○	10月12日 ○○○○● 進路相談・教育相談	10月13日 ●○○○● 進路相談・教育相談
10月16日 ○○○○○ 進路相談・教育相談	10月17日 ○○○●● 進路相談・教育相談	10月18日 ○○○○●	10月19日 ○○○○○	10月20日 ●○○○●
10月23日 ○○○○○ 授業参観 2~5 時間目	10月24日 ○○○○○○ 学年集会	10月25日 ●●●●● 西竜の日(1日総合)	10月26日 ●●●●●● 西竜の日(1日総合)	10月27日 ●○○○○● 西竜の日(予備)
10月30日 ○○○○○○	10月31日 ○○○○○○	11月1日 ○○○○●	11月2日 ○○○○○●	11月3日 文化の日

○：通級授業がある時間、●：通級授業がない時間(学活、総合、会議、出張、面談など)

いま ^おどこに置いてあるか ^わ分かっていますか？



この中に、あなたやお子さんが無くしやすいものはありませんか？

見つからなくてあちこち探したり、どこかに置き忘れてしまったりすることは、誰にでもあるでしょう。

日本人は平均して1日に13.5分、年間に換算すると54時間、物を探すことに費やしているそうです。

(年間80時間、150時間というデータもあります。)

では、これらのものが今どこに置いてあるか、考えてみましょう。すぐに答えられますか？

ポイントは、「使った後にどこへ戻すかを決めてあるか」「それをいつも守っているか」です。

よく探してしまう物、見当たらずに困る物があつたら、この機会に場所を決めておきましょう。

	家で出した後の 置き場所はどこ？	学校(外出先)で使った後の 置き場所はどこ？
(例) 家の鍵	(例) 玄関の鍵ボックス	(例) カバンの中から出さない
(例) 財布	(例) 決めていなかった ☹️	(例) バッグの中にもどす
通級ファイル		
消しゴム		
連絡袋(プリント入れ)		
かさ		



「自分は飽きっぽいから。」「意見が言えない。」「自分にはいいところがない。」等と、短所ばかりを意識してしまっていないですか？

自分を否定的に捉えてしまうのは、人と自分を比べられるように成長した証なのですが、同じような失敗をしたり叱責されたりすると、強くそう思い込んでしまいがちです。

でも、短所だと思っていたことも、見方を変えれば、長所になります。(単なる慰めではなく、その人が持っている気質は、ある角度から見たらマイナスでも、状況や場面によ

ってはプラスに発揮されるものだからです。) このように、違う枠組みで見直すことを「リフレーミング」といいます。

◆リフレーミングの一例

① 飽きっぽい	好奇心旺盛・素直	⑤ 計画性がない	アイデアマン・発想豊か
② 意見が言えない	協調性がある・熟考する	⑥ ルーズ・だらしない	楽天的・おおらか
③ わがまま	主張できる	⑦ 気持ちの切り替えが下手	粘り強い・深く考える
④ 気が弱い	やさしい・用心深い	⑧ 面倒くさがり	興味を持ったら熱意を注ぐ

……お便りの裏面は、裾野市内小中学校の通級担当者が、毎月輪番で作成しています……

