



# 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。

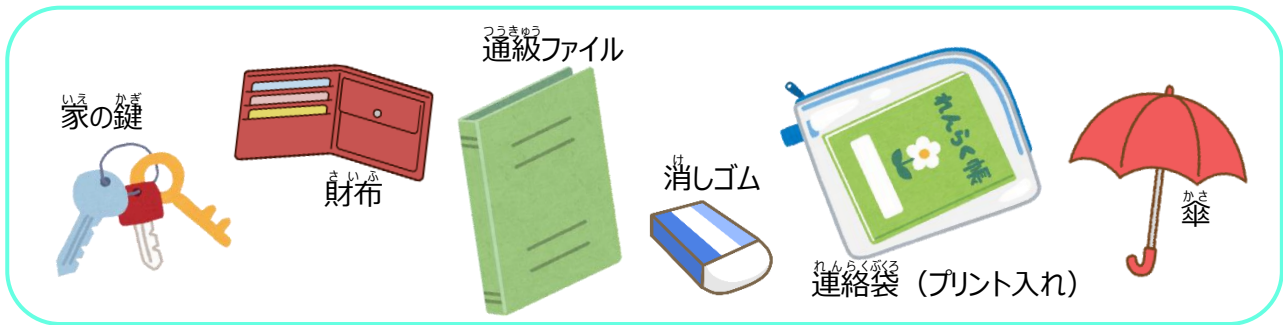


## 10月の予定 (通級日と時間を忘れないように、予定を書き込んでおきましょう。変更の場合は再連絡します。)

| 月                               | 火                            | 水                             | 木                              | 金                            |
|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| 10月2日<br>西竜祭代休<br>○○○○○         | 10月3日<br>西竜祭代休<br>○○○○○      | 10月4日<br>●○○○○                | 10月5日<br>○○○○○○                | 10月6日<br>○○○○○○              |
| 10月9日<br>スポーツの日<br>○○○○○        | 10月10日<br>○○○○●<br>進路相談・教育相談 | 10月11日<br>○○○○○               | 10月12日<br>○○○○●<br>進路相談・教育相談   | 10月13日<br>●○○○●<br>進路相談・教育相談 |
| 10月16日<br>○○○○○<br>進路相談・教育相談    | 10月17日<br>○○○●●<br>進路相談・教育相談 | 10月18日<br>○○○○●               | 10月19日<br>○○○○○                | 10月20日<br>●○○○●              |
| 10月23日<br>○○○○○<br>授業参観 2~5 時間目 | 10月24日<br>○○○○○○<br>学年集会     | 10月25日<br>●●●●●<br>西竜の日(1日総合) | 10月26日<br>●●●●●●<br>西竜の日(1日総合) | 10月27日<br>●○○○○●<br>西竜の日(予備) |
| 10月30日<br>○○○○○○                | 10月31日<br>○○○○○○             | 11月1日<br>○○○○●                | 11月2日<br>○○○○○●                | 11月3日<br>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 <sup>お</sup>どこに置いてあるか <sup>わ</sup>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<br>置き場所はどこ？ | 学校(外出先)で使った後の<br>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 傘        |                     |                           |



「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……

