

カウンセリングの先生にインタビュー 令和5年秋

保健委員が昨年度末に実施のアンケートから出てきたストレスに関する質問を選び、カウンセラー(小林須美子先生)にインタビューしました。

前期2年生保健委員 内田 田路 國重 阿山

質問1) 無自覚のストレスへの気づきと対処方法

- ・無自覚のストレス: 頭痛になったり、身体がだるく感じたりして、個人差がある。
対策①睡眠「こころは脳」6時間以上の質の高い睡眠
対策②相談⇒整理が出来る

質問2) ストレスに効くツボはどこに?

- ・耳のツボ⇒脳血流を促す。回したり、伸ばしたり⇒血流が良くなって頭痛の緩和につながる。

質問3) ストレスを和らげる食べ物

- ・レバー、貝類、海苔、魚卵、鳥の胸肉、カツオ、マグロ、ベリー系、ナッツ類、バナナ(一番いいかもしれない)
・バナナ、トマト、ヨーグルト⇒緊張を和らげる。組み合わせることも大事です。

質問4) 原因不明の不安やプレッシャーに対する対処法

- ・生まれた時からの個性の場合⇒呼吸法
・口にだす、アウトプット、文字化を積極的に

質問5) 友人と仲良くする方法

- ・お互いに尊重する
・断れなくても許可しない

保健委員からひとことメッセージ

その1: 月に1・2度程度、カウンセリングの先生が来られていますよ。(3人の先生)

その2: 精神科や心療内科、メンタルクリニックに行き、時に薬に頼ることも大事だそうです。なるべく早めに、初期の段階で! 不安やお薬の効き方についても相談してくださいね!

質問6) ストレスによる身体への影響

- ・頭痛・腹痛
・手足のしびれ
・のどがつまっているように感じる
・風邪をひきやすくなる。



質問7) 考え込まず、気にしないようにする方法

- ・不安を排除する必要はない。
・どうしても考えていられない場合(テスト前など)は、身体を動かし続けるなど、他のことに意識を集中する。

質問8) 鬱(うつ)状態の人への関わり方は?

- ・鬱(うつ)状態の人は共感を要求しているため、具体的な対処法を提案することが必ずしも必要ではなく、相手の気持ちに寄り添うことが大切。
・「頑張り」という言葉は基本的に良くない。
(自分の気持ちに寄り添ってくれていると感じる人の言葉は受け入れてくれるかもしれない。)

質問9) 気持ちの切り替え方

- ・過去の出来事を思い出したり、楽しいことを考えたりする。
・ひとに話したり、口に出してみたりする。(不安は口に出すことで安らぐ。)
・呼吸法(4吸う・4止める・8吐く)を意識する。吸うよりも吐くことを意識することで、交感神経を副交感神経に切り替えられる。

質問10) 人気の科学的に有効なストレス解消方法

- ・N・H・Kを意識して過ごす。
(N: 寝る、H: 話す、K: 気分転換)

◎心の体験学習「エンカウンター」—11月2日(木)放課後に実施しました—(1年生保健委員)

☆自分ほめると「幸せスイッチ」がONに! (心の体験学習資料 小林淑恵先生より)

誰かに「エライ!」とほめられたとき、人は幸せを感じますよね。これは脳内で「幸せホルモン」が分泌されるから。このホルモンは、自分で自分をほめる回数が多い人ほど、自分のことを前向きで肯定的にとらえられるようになるのです。

言い換えれば、自分をほめるのを習慣にすると、常に「幸せスイッチ」がONになり、毎日を幸せに過ごせるようになるということです。

自分をほめる10のポイント

- | | |
|-----------|---------------|
| ①性格や心の内面 | ⑥過去にした努力 |
| ②行動やがんばり | ⑦しないで、ほめられること |
| ③五感で感じたこと | ⑧肉体の機能や働き |
| ④自分らしい考え方 | ⑨見た目や表情 |
| ⑤努力途中のこと | ⑩新しい自分の発見 |

