

スクールカウンセラーの先生からストレスについてのお話を聞きました

1年生全員で本校のスクールカウンセラーの先生より「ストレスとそのつきあい方」のお話を聞きました。ストレスの種類と原因、解消法について学びました。また、話を聞くだけでなく心のイライラに気づくためのチェックリストを使って自分のイライラに気づくこと、自分の間違っただけの思い込みに気づくチェックシートで自分について知ることができました。



私は人から言われた悪い意味の言葉をそのままストレートにとらえていたが、すべてマイナスにとらえるのではなく、**プラスにとらえることが大切**だと思った。

間違っただけの思い込みをしていると気づいた。人と違うからといって恥ずかしがったり、人に必ず認められなければならないと言うことはなく、**みんな違うからこそいいんだ**と思った。

私は深く考えすぎ、どんどん時間が過ぎてしまうので今日の話聞いて**考え方を变えることが大切**だと思った。「できない」のではなく「まだ自分を成長させられる」と考えれば気持ちが軽くなる。試合などでは強い相手に「このチーム強いよなあ」ではなく、「**こんな良いチームと戦える**」と思うと**戦う気持ちが整ってくる**。これからは自分で考えを変えて乗り越えていこうと思う。

ヒトは環境に影響されやすい動物であると思った。確かに私も高校生活が始まって正直とても不安でした。慣れない人、慣れない場所で生活するのは大変でした。でも積極的にコミュニケーションをとることでいろいろな友だちと仲良くなれた。だから**小さな悩み事でも相談できる人を作ることが大切**だと思った。

思い込みチェックシートの人から認められなければならないというところが「5」もあって驚いた。間違っただけの思い込みをしすぎているのだなと思った。だから**もう少し楽に考えていいのかな**と思った。

自分自身と向き合うことができた貴重な時間だった。自分に合ったストレス解消法を見つけていきたい。

話を聞いて、**いつでもストレスはあるのだ**と思った。高校に入学したうれしさの次に友だちができるかなど不安がくると**いうストレスがある**ということがわかった。

思い込みチェックで「過去は変えられない」に当てはまった。終わったことは
いちいち気にしないで次に向けてがんばればいいのだと思った。

自分の知らないところで悩んでいる人がたくさんいて、カウンセラーの先生に相談している
人がいることに気づいた。きっとその人は相談できる友だちがないのかなと思ったので、**悩みを聞けるような友だちになりたい/少しでも軽くなるようにサポートしていき
たい**と思った。

人はそれぞれ違うので他人と違ってても気にせず自分らしくしていきたい。

ストレスと聞くと悪いイメージしかないけれど良い影響を与えるものもあるのは知らなかつ
た。私は思ったことを自分で飲み込んでしまって後悔してしまうことがあり、それがストレスに
なってしまうこともあった。**話を聞いて、自分が思っていること、感じていることを
前面に出して生きていきたい。**

思い込みが激しくストレスで自分を追い詰めたりしているんだなあと思った。なの
で思い込みはしない方がいいなと思いました。そして自分自身に責任を持つことが大
切だと思った。

悩みがあったら小さなことでも相談にいいことがわかって安心した。ため込ま
ず相談したい。

中学校でマイナスに考えることが多く、プラスに考えることはほとんどなかった。部活動で
は、失敗したら周りの人は自分をどう見るだろうかなど考えていた。けれど失敗は誰でも
するし、周りの人は自分とは違うと少しずつ考えを変えたらストレスが少なくな
りました。

チェックをして、「**できないという勇気も必要**」という言葉がすごく当てはまると思っ
た。私は何でも頼み事やお願いをされたらすぐにできないとはいえないのでこれからの生活
に役立てたい。

