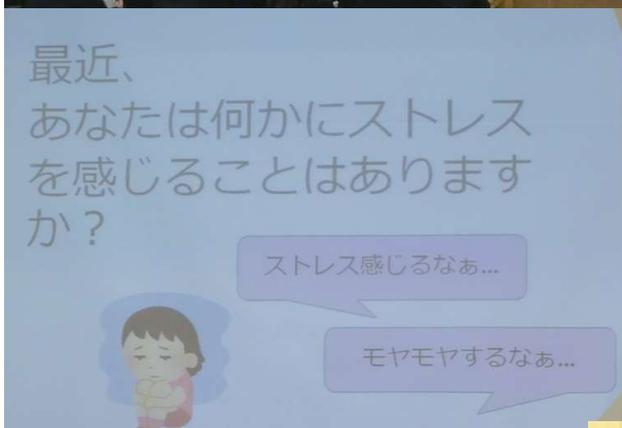


カウンセラーの先生からの話（5年生）レポート

テーマ「**ストレス**と上手に向き合おう」

出来事に対する受け止め方を2つ考えよう



I ストレスとは？

- 1 ストレスとは？
プレッシャーのこと
- 2 原因は？
勉強や異性など様々



○適度なストレスは、悪いことではない。
→自分を高めるために効果があることも多い。

○ストレスを耐える力には**個人差**がある。
・問題は、「**大きさ**」「**持続する長さ**」

3 ストレスのサイン

○ストレスを感じるとサインが出る →

- ・イライラする
- ・やる気がなくなる
- ・自分で自分を傷つける

○身体にもサインが出る →

- ・頭痛
- ・食欲がなくなる
- ・めまいがする

4 ストレス解消のためにしていること

- ・音楽を聴く・本を読む・身体を動かす
- ・今の気持ちを書いてみる
- ・**なりたい自分に目を向ける** → → →
- ・歌う・叫ぶ・好きなものを食べる



○信頼できる人に話す ・ **勇気**が必要
→大人**3人**に話してみる



Ⅱ ストレスの解消法を考える



出来事に対する受け止め方を2つ考えよう

出来事 1

部活動でミスが多くて先生に怒られた



○受け止め方

プラスの受け止め

マイナスの受け止め



・自分のためと思ってくれる

・何で上達しないのか

○ストレス反応



・練習して頑張ろう

・胸が苦しくなる

○ストレス得点

(大きいほど
ストレスが大きい)

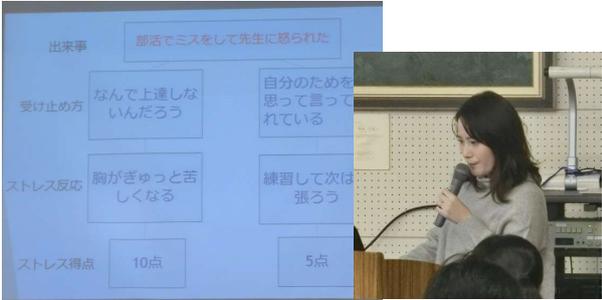
・ 5点くらい

・ 10点くらい



出来事 2

数学のテストができなかった



○受け止め方

プラスの受け止め

マイナスの受け止め



・わかっていない所が分かってよかった

・なんで数学ができないんだろう

○ストレス反応



・勉強を頑張ろう

・胸が苦しい

○ストレス得点

(大きいほど
ストレスが大きい)

・ 3点くらい

・ 10点くらい