

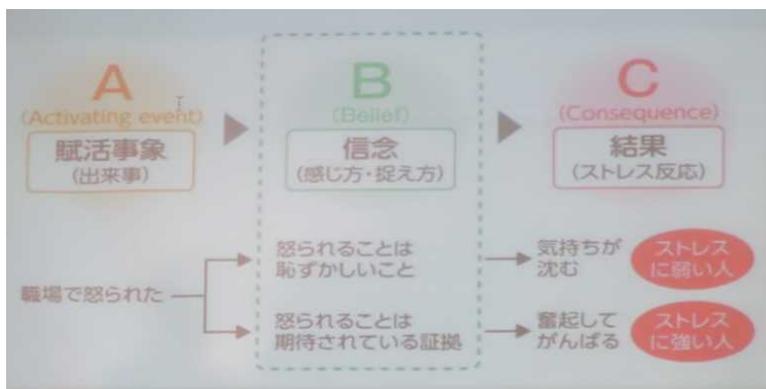
ストレスマネジメント（カウンセラーの話）〈5年〉レポート（R1.12.5）



ストレスには様々な原因があります。皆さんの頃（5年生）は、**関係を要因としたストレス**が多く見られます。

関係 例 … 親子、友人など

関係のストレスを解消するためには、**自己表現のトレーニング**が重要です。



出来事は**2つの方向から見れます**。ストレスに強くなる見方をしましょう。

リフレーミングシート

短所	長所	短所	長所
飽きっぽい	好奇心が旺盛	地味	素朴で控えめ
あきらめが悪い	一途(いちず)	自己主張が強い	リーダー性がある
あわてん坊	行動的	すぐあきらめる	判断が早い
後先考えない	行動力がある	整理整頓できない	やるべきことが多い

○役割を変えて3つの立場から物事を考えましょう。

感じてみよう「その時の気持ち」ワークシート2

Aはこの頃友達との間で、どうすればよいかわかることがあります。どうしても「いいえ」とか「嫌だ」と言い出せなくて、嫌々ながら友達に従ってしまうのです。明日から定期テストという時です。Aは社会のノートを真面目にとっていて、今日家に帰ったらそのノートで復習しようと思っていました。その放課後、友達からノートを貸して欲しいという申し出がありました。Aは、なんとか断りたいと思っています。

- 1 3人組になる。
- 2 Aの役、友達Bの役、観察者Cの役を決める
【ここまで2分】
- 3 次のシナリオに従ってロールプレイを行う。【1分】

○状況 定期テスト直前

○役割 Aノートを貸す役割 Bノートを借りる役割 C観察者

役割を変えて、気持ちの変化に気づきましょう

