

みなさん、こんにちは。早いものでもう夏休みですね！みなさんは夏休みに楽しみにしていることはありますか？私はゴーヤが大好きなので、毎年夏にたくさん食べることを楽しみにしています。長い夏休み前ということで、今回のおたよりでは、もしも休み中に気持ちがつらくなったりモヤモヤしたりしたらぜひやってみてほしいことを紹介します！

***** ストレスへの対処法 *****

○今回は、「**ストレス**」についてのおたよりです。

毎日生活していると、楽しいときだけではなく、嫌だな、しんどいなと感じるときもあると思います。日常生活で接するいろいろな「刺激」や「出来事」や「変化」(ストレスラーといひます) に対してあなたの心や体が反応 (ストレス反応といひます) している状態のことをストレスといひます。

ストレスとは、**日常生活で渡されてしまった荷物のようなもの**で、大きいものや小さいもの、重いものや軽いものなどいろいろなものがあるとイメージしてみるといいかもしれません。

○**ストレスコーピング**について

では、心に大きな荷物を抱えてしまったときや小さな荷物でもたくさん持つことになってしまったとき、どうしたらいいのでしょうか。気持ちも体もつらいままになってしまうのは大変なので、その荷物(ストレス)をなんとかして処理することが大切になります。荷物を処理する方法、つまり**ストレスへの対処法がストレスコーピング**です。

ストレスコーピングにもいくつか種類があります。下にいくつかのストレスへの対処法をいくつか載せておきましたが、他にもあります。こうした多くの対処法を持っている人がストレスと上手につきあえる人ということになります。普段の生活でどんどん試して、自分のコーピングをたくさん持ちましょう！



★コーピングの中でも特に「**誰かに話をする・サポートを頼む**」ことは非常に効果的で重要です。夏休み明けにつらい気持ちになる子どもたちが少なくないといわれています。**あなたがつらいときには一人で悩まずに相談できそうな人(家族や友だち、先生など)に必ず話をしてくださいね！！**

★身近に相談相手がいないときや夏休み中相談相手がいないときには電話での相談窓口もあります！一人で悩まず、ぜひ利用してください。

●24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310(全国共通)

●子どもホットライン(24時間)

029-221-8181

※メールやFAXでの相談のしかたはホームページを確認してください

●茨城いのちの電話(24時間)

029-255-1000(水戸)

029-855-1000(つくば)

●いばらき子どもSNS相談

「いばらき子どもSNS相談」で検索 QRコード読み取り

【引用文献】

伊藤絵美 2018 イラスト版子どものストレスマネジメント 自分で自分を上手に助ける45の練習 合同出版

伊藤絵美 2020 セルフケアの道具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク 晶文社

洗足ストレスコーピング・サポートオフィスHP ストレスマネジメントとは <https://www.stress-coping.com/stmane.html>

今回のSC来校日は
9/3(金)です！