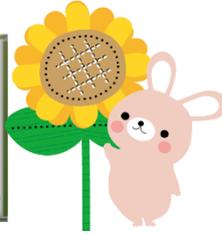


# カウンセリングルームだより



賢第 20 - 101 号  
2020 年 7 月 7 日  
賢明学院中学高等学校  
スクールカウンセラー町頭桂子

## ストレスを言語化することの大切さについて

ストレスを受けたら「とりあえず考えないようにしよう」としてしまいませんか？たとえば、お友だちにからかわれて嫌な思いをしたけれど、他のやるべきことをやるために横に置いておこうとませんか？でも、受けたストレスが消えることはありません。ストレスが蓄積されて脳の中を圧迫して何もできなくなってしまうのです。



言語化することとは、ことばにして誰かに話したり、ことばを文字にして何かに書きつけたりすることです。ストレスを言語化することで「記憶」が「記録」になって脳から出ていきます。できるだけ具体的に言語化することで、ストレスは、より軽減されます。「めっちゃ、嫌なことあってん」ではなく「今日、学校でAさんに〇〇って言われて、とても悔しかったん」のように言いましょう。

日常的に小出しにするのが最も効果的です。ストレスを小出しせず溜めておくと言語化がどんどん難しくなります。何から伝えればよいのかわからなくなってしまいます。

直接話すのが難しいことも多いので、日記や独り言でもよいですよ。SNSを使うときは発信しない形がよいですね。発信してしまうとトラブルになり、もっとストレスを抱え込むことになってしまいます。



頑張り屋さんほどストレスの言語化が苦手だったりします。「この程度はフツナンだ」「他の人の方が頑張ってるし」「私は大丈夫」このようなタイプの方は、ダウンするまで気づけないので、どうか気を付けてくださいね。

### 7月のスクールカウンセラー 来校日

火曜日 7日, 14日, 28日

土曜日 11日, 18日, 25日

担任の先生か、保健室の江口先生に予約の申し込みをしてください。

マリー・リヴィエのことば

みんな、お入りなさい！場所は十分にあります。