



教育相談だより



2024年 7月 4日 発行 釧路江南高校 保健相談部

ストレスマネジメント講座を行いました

今回のストレスマネジメント講座では、割と簡単にできるストレス対処方法（呼吸法、筋弛緩法）と少し時間がかかるストレス対処方法（メタ認知）について、具体的なお話をいただきました。日々の生活の中で、是非意識して取り入れてほしいなと思います。



【筋弛緩法】

- ① 5秒間、足を伸ばしてぎゅーっと力を入れて
- ② 足の力を抜く（2回ずつ）
- ③ 5秒間、肩をぎゅーっと上げて
- ④ ストンと肩の力を抜く（2回ずつ）
- ⑤ 5秒間、手に力を入れて握りしめて
- ⑥ 手の力を抜く（2回ずつ）

緊張や不安、ストレスを緩和するため、呼吸法と併せて取り入れてみて下さい。体がほぐれると心もほぐれますよ！

【メタ認知】 自分のことを知る

～自分の行動や言動を第三者的にしてみる～

- ① まず、自分を客観視し、自分の感情に気づくこと。
（例；友達とけんかしてイライラしている自分）
- ② 客観的に考え分析し、行動、表現する。（例：「何がイライラするのか」「どうして相手が怒ったのか」「自分に非がなかったか」第三者的にみる。

* ①と②の「メタ認知」が高い人は、

⇒状況自体は変わってなくても、精神的に少し落ち着くことができる。

⇒進路や職業選択含め、「選択すること」が上手になる。

⇒今の自分を変える大きな一歩となる。

自分の感情に気づいて、表現できる、「心」が健康的な人になれるよう、日々意識していきたいですね。



「無理をしている事自体は○（良い）けど、「無理をしている自分」に気づいていないのは×（メタ認知が出来てない）。課題は気づけていないことであり、気づかないうちにキャパオーバーしてしまうこと。自分の感情に気づいてコントロールする力が大切です。

～感想の一部を紹介します～

* 疲れたな～と思ったら力を入れて抜いてストレスを解消したいと思った。メタ認知自体は前から知っていたけれど、日常で取り入れられてなかったから、これから取り入れたいと思う。

* ストレスは知らない間にたまってものだから、メタ認知が出来ればストレスの原因がわかるのではないと思った。

* ストレスの種類や対処方法について深く知れて自分にもできそうなやつはやってみようと思った。

* 自分を俯瞰して見るということはやってこなかったもので、これからは意識してやってみようと思います。