

相談室だより あおぞら

No.6

令和6年12月5日発行

もうすぐ冬休みですね。冬休みはクリスマスがあったりお正月があったり、楽しいことがたくさんあるかと思えます。しかし、普段とは少し違う生活になるのでストレスが溜まり、疲れることもあるでしょう。今回は、楽しい冬休みだからこそそのストレス管理の大切さについてお話したいと思います。



楽しいこともストレスになる？

みなさん、楽しいことをしていてもストレスがかかっているって知っていましたか？私たちは日常生活に変化があったとき、その変化に合わせてようとしてストレスがかかります。心理学者のホームズとレイによる「社会的再適応評定尺度（日常生活に変化が起きたときにかかるストレスの量を数値化したもの）」によると、「クリスマス・お正月」や「休暇」という項目では、（0～100点中）12～13点くらいのストレスがかかるようです。一見すると楽しいイベントであっても、普段とは違う環境や雰囲気慣れるためにエネルギーを使うので、気づかないうちに少しずつストレスが溜まっている…なんてこともありそうです。



ストレス管理をしよう！



ストレスが溜まっているかもしれないこの時期こそ、ストレス管理をしてみましょう。ストレス管理には、入浴やアロマテラピーなどのリラクゼーションや適度な運動、マインドフルネスがおすすめです。今回は「食事中にできるマインドフルネス」をご紹介します。自分の感覚に意識を向けることで、ストレスフルな考えから離れてリラックスできますよ。



【マインドフルネスをやってみよう】



食事のとき、一旦スマホやテレビから離れて、いま口に含んでいるものを一口ずつ味わって食べてみましょう。目を閉じて、食べ物の形、食感、味などに意識を向けます。

※自分の好きな物だと、より幸福感が増すかもしれません。

（例：ショートケーキのクリーム、スポンジのふわふわ感、いちごの甘ずっぱさや種をつぶつぶなどを感じながら食べてみる）



コラム：『師走はどうして忙しい？』

この枠線、いくつもの短い線でできていますが、四角い1つの枠に見えますよね。私たちは複数のものを1つのまとまりあるものとして捉えることができます。このことから、人間には複数のものを1つにまとめて完成させたい欲求があると考えたのが「ゲシュタルト心理学」です。1年も、1月から始まり12月で終わるものと捉えると師走は最後の月。1年でやり残したこと（未完成なこと）を終えよう（完成させよう）とするために、忙しく感じるのかもしれないね。



12月は新しい年に向けて準備をする大切な時期でもあります。今までの成功や成長を振り返ったり、来年の目標や計画を立ててみたりするのも良いでしょう。前向きな気持ちで新しい年を迎えたいですね。



相談室開室予定

開室時間 9:30～17:00（水・金のみ9:00～）



【12月】

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 ※	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ※	24	25	26	27	28	29
30	31					

【1月】

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27 ※	28	29	30	31		

【注意】

- ※12月23日(月)、1月27日(月)は午前のみ開室します。
- ※12月12日(木)は終日閉室となります
- ★■色の日(土日祝日、その他)は閉室です。
- ★開室日であっても、予約なしで来室するとすでに他の人の予約が入っていることがあります。できるだけ事前に空き状況を確認し、予約を取るようになしてください。



相談室だよりは、東京教育カウンセリング研究所のホームページ（<http://www.kyouiku.or.jp>）でもご覧いただけます。



見てみてね！