

教育相談だより 10月



令和6年10月
兵庫県立神戸高等学校
管理保健部

朝夕が涼しくなりましたね。日中はまだ暑い日もあり、体の中の「交感神経」と「副交感神経」のバランスが崩れて不調が出やすい時期です。健康を第一に考えて過ごしてくださいね。



タイプ別ストレス対処法

あなたはどのタイプ? 3つのタイプ別ストレス対処法を紹介します。

ストレスが**身体**に出やすい

- ☐ ゆっくり睡眠や休養を取る。
- ☐ 気分転換に散歩する。
- ☐ スポーツなど体を動かす。
- ☐ 趣味に没頭する。
- ☐ 水を飲み深呼吸する。
- ☐ マッサージやアロマでリラックスする。

ストレスが**感情**に出やすい

- ☐ ノートに思いを書き出す。
- ☐ とことん泣く。
- ☐ 話を聞いてもらい、
気分を軽くする。
- ☐ 人に理解・共感してもらう。

ストレスが**思考**に出やすい

- ☐ 問題の解決法を考える。
- ☐ アドバイスを受ける。
- ☐ 自分の考え方や視点を変えてみる。
- ☐ 問題の原因について考える。
- ☐ 評価基準を変えてみる。



自分がどのタイプなのかよくわからない場合は、裏面のチェック表で確認してください。

参考文献: 短時間でできる! いつでもどこでも保健の指導



【10月・11月のキャンパスカウンセリングについて】

日 程 : 10月1日(火)、10月7日(月)、10月29日(火)
11月5日(火)、11月11日(月)、11月19日(火)、11月25日(月)

時 間 : ① 11時~11時50分
② 12時~12時50分
③ 13時~13時50分

予約方法 : 担任または養護教諭にご相談ください。日程を調整ご連絡します。
神戸高等学校 TEL:078-861-0434

※ キャンパスカウンセリングで相談する内容は秘密厳守です。

※ キャンパスカウンセリングを受ける時間帯の授業は公欠扱いとなります。



ストレスのトリニティ・チェック表

表面のタイプ別ストレス対処法のチェック表です。それぞれのチェック表を行い、下段の表に点数を記入してください。

ストレスのトリニティ・チェック①

- 1 身体がだるい。
- 2 急に不安になることがある。
- 3 ポジティブに考えられない。
- 4 熟睡できず、朝の目覚めも良くない。
- 5 すぐにイライラして八つ当たりしてしまう。
- 6 トラブルの解決策がわからない。
- 7 胃腸の調子がよくない。
- 8 気分が不安定になる。
- 9 やるべきことに集中できない。
- 10 頭痛・肩こり、腰痛などがある。
- 11 怒りがコントロールできない。
- 12 ケアレスミスが多くなる。
- 13 食欲があまりなく、食べてもおいしいと感じない。
- 14 なんとなく悲しくなる。
- 15 客観的に考えられない。

○：よくあるもの（2点）、
△：時々あるもの（1点）、
×：ほとんどないもの（0点）

ストレスのトリニティチェック②

- 1 ゆっくり睡眠や休養をとる。
- 2 ブログやノートに思いを書き出す。
- 3 どうしたら解決できるかポジティブに考える。
- 4 気分転換に散歩、スポーツなどで身体を動かす。
- 5 とことん泣いたり、大声を出したりして発散する。
- 6 具体的な解決策のアドバイスを受ける。
- 7 音楽などの趣味に没頭する。
- 8 話を聞いてもらったり、ねぎらいの言葉をかけてもらったりして気分を軽くする。
- 9 自分の考え方、視点を変えてみる。
- 10 水を飲み、深呼吸する。
- 11 人に理解、共感してもらう。
- 12 問題の原因を究明してみる。
- 13 マッサージやアロマでリラックスする。
- 14 自分を責めないようにする。
- 15 評価基準を変えてみる。

○：よく行うもの（2点）、
△：時々行うもの（1点）、
×：ほとんど行わないもの（0点）

1	4	7	10	13	身体 の ストレス反応	点
2	5	8	11	14	感情の ストレス反応	点
3	6	9	12	15	思考の ストレス反応	点

1	4	7	10	13	身体 の ストレス反応	点
2	5	8	11	14	感情の ストレス反応	点
3	6	9	12	15	思考の ストレス反応	点

【参考資料：『実践！ストレスマネジメントの心理学』高山恵子、平田信也 著、本の種出版】

点数の高かったストレス反応について、表面の「タイプ別ストレス対処法」を確認し、実践してみてください。同じ点数が出た場合や高得点のストレス反応が複数出た場合はそれぞれの「タイプ別ストレス対処法」を確認し実践してみてください。

キャンパスカウンセラーにもストレスの対処法を相談できます。いつでもご相談ください。