

# 学生相談室だより

令和6年9月号  
弓削商船高等専門学校  
スクールカウンセラー  
林 祐太郎

こんにちは、学生相談室のカウンセラー 林です。みなさん、長いお休みをいかがお過ごしでしょうか？  
しっかり羽を伸ばしてリフレッシュしてくださいね。また元気にお会いできることを楽しみにしています。  
今回は長期休みの間に身に着けておきたい『考え方やとらえ方に関するストレスマネジメント』についてです。  
普段の生活でストレスを感じるがあったときに参考にして取り組んでみてください。

## ◇自分をほめる

何か新しいことでほめる必要はありません。『今できていること』や『これまでしてきたこと』をしっかりと見つけて、自分をほめてあげましょう。

## ◇好きなものを見つけてイメージする

自分が好きなものを一つでいいので見つけて言葉にできるようにしておきましょう。落ち込んだり、いやなことがあった時にはイメージできるようにしておくといいでしょう。

## ◇思い出にひたる

今までで一番楽しかったこと、うれしかったこと、頑張ったこと…などを思い出してみましょう。好きな場所や印象に残っている体験なども思い出してみると良いでしょう。

## ◇反対の考え方を意識してみる

悪いことが続くとその側面ばかり考えてしまいがちですが、よい側面についても考える癖をつけましょう。反対の考え方を持つというだけで考え方の幅が広がり、余裕を持つことができるようになります。

## ◇人とのつながりを確認

困ったとき、嫌なことがあったとき…誰に相談することができるかを確認しておきましょう。実際に相談をしなくても、人とのつながりを確認しておくだけでも、安心感につながります。

学生相談室へ相談することも忘れないようにしてくださいね。

## 『SNS相談ほっとえひめ』の紹介

愛媛県教育委員会では、いじめ問題をはじめ様々な不安や悩みなどの相談窓口として「SNS相談ほっとえひめ」を毎週火曜日と日曜日の18時30分から21時30分に開設しています。

相談したいときにいつでも相談できる場所をつくっておくことは、一人で不安や悩みを抱え込まないために大事なことです。自分の中に溜め込んで苦しさが増す前に、このSNS相談を利用してみませんか。「SNS相談ほっとえひめ」を今後利用するためには、LINEの友だち登録が必要です。今日、配布したチラシの二次元コードを読み込んで、中学生・高校生であることや性別などを選択してください。答えたくないことは回答しなくて構いません。また、個人情報などの秘密は守られ、個人が特定されることもありません。登録はいつでもできます。まずは登録だけでもしておくといいと思います。