

がっき はじ
☆2学期が始まりました！

今年^{ことし}はどんな夏休み^{なつやす}でしたか？リフレッシュ^{すこ}できた^{がっこう}でしょうか。少し^なずつ学校のリズム^なに慣れていき、2学期も元気に過ごせるよう応援^{しんらい}しています！つらいときは、信頼^{ひと}できる人^{はな}に話^{はな}してくださいね。スクールカウンセラーもいつでも待^まっています。

じぶん
☆「自分ならできる！」自己効力感を高めてストレスに強くなる

「自己効力感^{じ こころりよくかん}」とは、「自分ならできる！」という感覚^{かんかく}のことです。一般的^{いっぱんてき}に「自己効力感^{じ こころりよくかん}」が高い人はストレスに強いといわれています。「自己効力感^{じ こころりよくかん}」は「自分^{じぶん}は自分の行動^{こうどう}や気持ち^{きもち}をコントロール^{じ こころりよくかん}できる（自己統制的自己効力感^{じぶん}）」、「自分は他の人と仲良^{なかよ}くなれる（社会的自己効力感^{しゃかいてきし こころりよくかん}）」、「自分は勉強^{べんきょう}して成果^{せいこう}を出すことができる（学業的^{がくぎょうてきし}自己効力感^{じぶん}）」という3つに分類^{ぶんるい}することができます。

中学生^{ちゅうがくせい}の時期^{じき}は、他の人^{ほか}と自分^{じぶん}をくらべて、これまでは「できる！」とおもっていたことを、自分は「できない」「ダメだ」と思^{おも}ってしまうことがあります。そこで今回は、「自己効力感^{じぶん}」を高めるためのポイント^{おち}を紹介します。

じ こころりよくかん たか
自己効力感を高める5つのポイント

ちい もくひょう た
① 小さな目標を立てる

おお もくひょう たっせい ちい もくひょう た
大きな目標^{おお もくひょう}ではなく、達成^{たっせい}できそうな小さな目標^{ちい もくひょう}から立てましょう。



み じぶん
② できていることを見つけて、自分をほめる

Good! ささいな^{ささい}ことでも、できていること^みを見つけて、自分をほめてみましょう。
とも あ よ
友だち^{とも}とほめ合うのも良い^よでしょう。

ほか い へんかん
③ 他人に言われたことをポジティブ変換してみる

たと こと い じぶん おも
例えば、「なんでこんな事^{こと}ができないの！」と言^いわれたときは、「自分はダメだ^{じぶん}」と思^{おも}うのでは
なく、ほか きたい い へんかん
「他のこと^{ほか}はできているんだ。期待^{きたい}されているから言^いってくれるんだな」と変換^{へんかん}してみると
良い^よでしょう。

ほか ひと み じぶん じぶん がんば おも さが
④ 他人を見て「自分にもできそう」「自分も頑張ろう」と思えることを探す

ひと じぶん おも よ
「あの人^{ひと}にできたなら、自分^{じぶん}にもできるかも！」と思^{おも}えること^よがあると良いでしょう。

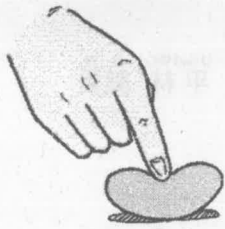
きそくただ けんこうてき せいかつ おく
⑤ 規則正しく健康的な生活を送る

すいみんぶそく ふきそく しょくじ かいぜん きんりよく よ
睡眠^{すいみんぶそく}不足^{ふきそく}や不規則^{しょくじ}な食事^{かいぜん}を改善^{かいぜん}し、筋力^{きんりよく}トレーニング^{きんりよく}やストレッチ^{せいかつ}を試^{おく}してみるのも良い^よでしょう。



うらめん
(裏面^{うらめん}もあります。保護者^{ほごしゃ}の人^{ひと}にも見^みてもらってくださいね。)

☆自分のストレスを知る



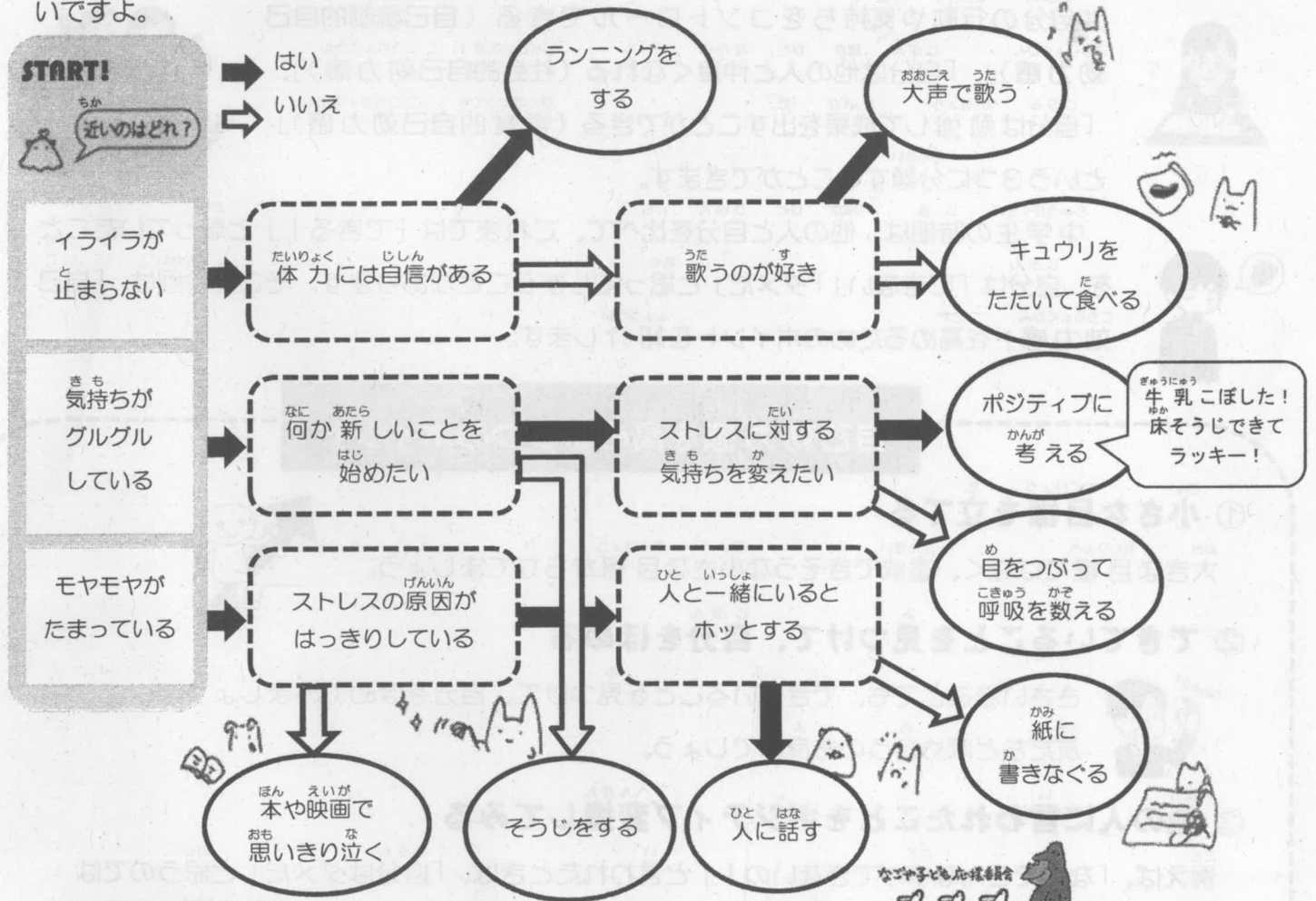
ストレスとは、「身の回りに起こる様々なできごと（ストレスラー）」に対して生じる「気持ち」や「症状」のことです。それらをストレス反応と言います。ストレスラーやストレス反応をなんとかしようとするための行動を「コーピング」と言います。「コーピング」はストレス発散方法と言い換えることもできます。

“ストレス”と聞くと、しんどいもの・つらいものをイメージする人が多いかもしれませんが、実際は必ずしも悪いものではなく、適度なストレスは充実感や成長につながります。ただし、強いストレスを受け続けると、心や身体に不調が出ることもあるので注意が必要です。

ストレスを感じる場面やストレスの強さは人それぞれです。自分が「どんなときに」「どのくらい」ストレスを感じ、「どうしたら」うまく発散できるかを知ることが、とても大切です。

☆ストレス発散方法 発見チャート

「自分に合ったストレス発散方法がわからない！」という人のために、“発見チャート”を用意しました。興味がわいたものから試してみるのもOK！色々な方法を知っていると心強いですよ。



～保護者の皆様へ～

まだまだ暑く、夏の疲れが出やすい時期です。お子様の心や身体の調子が悪いときは、無理をせずしっかりと休ませてください。「もう頑張れない」というくらい疲れているときは、疲れ切ってしまう前に、ストレスを発散したり、いったん休んだりして、心と身体をリフレッシュすることも必要です。

10月11日(火)に、PTA主催の家庭教育セミナーで、「思春期の子どもたち」の心を理解して、成長を助ける声かけについてお伝えします。今年は直接お会いできるのを楽しみにしております。



しょうわばしちゅうがっこう
昭和橋中学校:052-351-5361
 (平日8時30分～16時30分まで)
 なごや子ども応援委員会中川ブロック:
052-352-5516(平日10時～16時まで)