

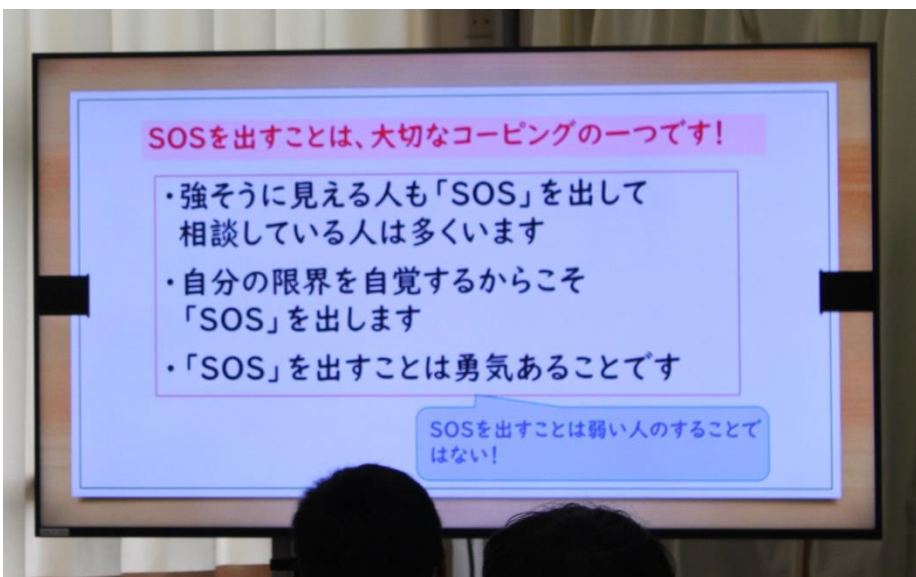
次に、ストレスコーピングについて考えました。ストレスコーピングとは、レジリエンスを高め、ストレス反応を小さくするための方法です。

伊神先生が示して下さいましたストレスコーピングの例は

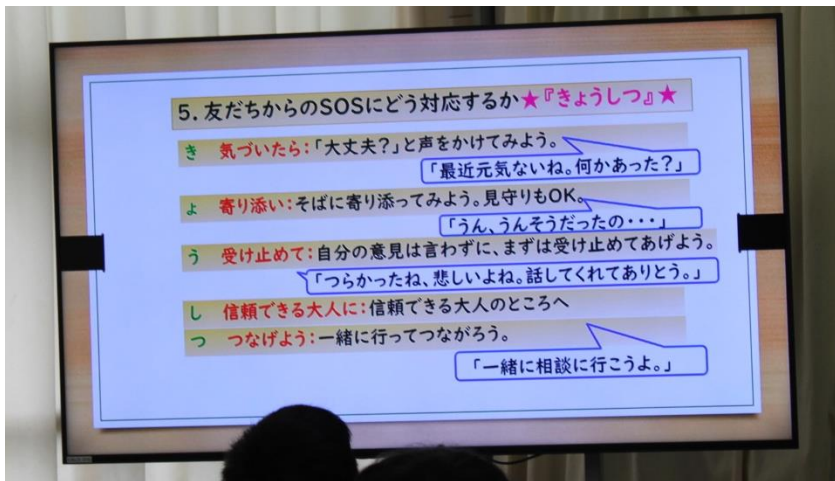
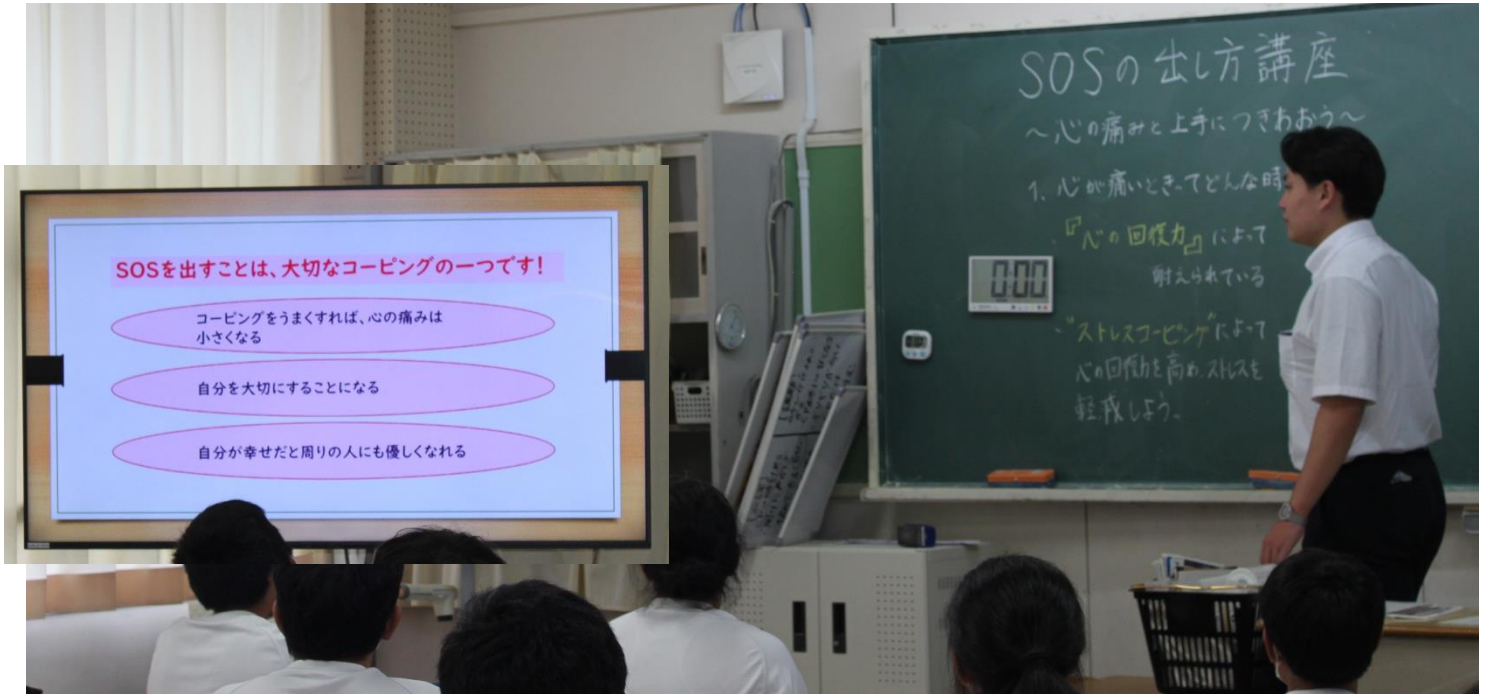
【コーピングのいろいろな種類】

- ・気晴らし系：好きなまんがを読む
  - ・いやし系：腹式呼吸をする・泣く
  - ・発想の転換系：勉強になったと思う
  - ・問題解決系：直接友達に理由を聞く
  - ・SOSを出す系：信頼できる人に相談
- (※コーピングとは、心の痛みに対処するための方法)

さてさて、みなさんは、どんな方法をとっていますか？  
各班で、お互いの方法を紹介し合いました。



人にSOSを伝えるのは、何となくやりづらいことですが、伊神先生によると、これも大切なコーピングの一つだそうです。

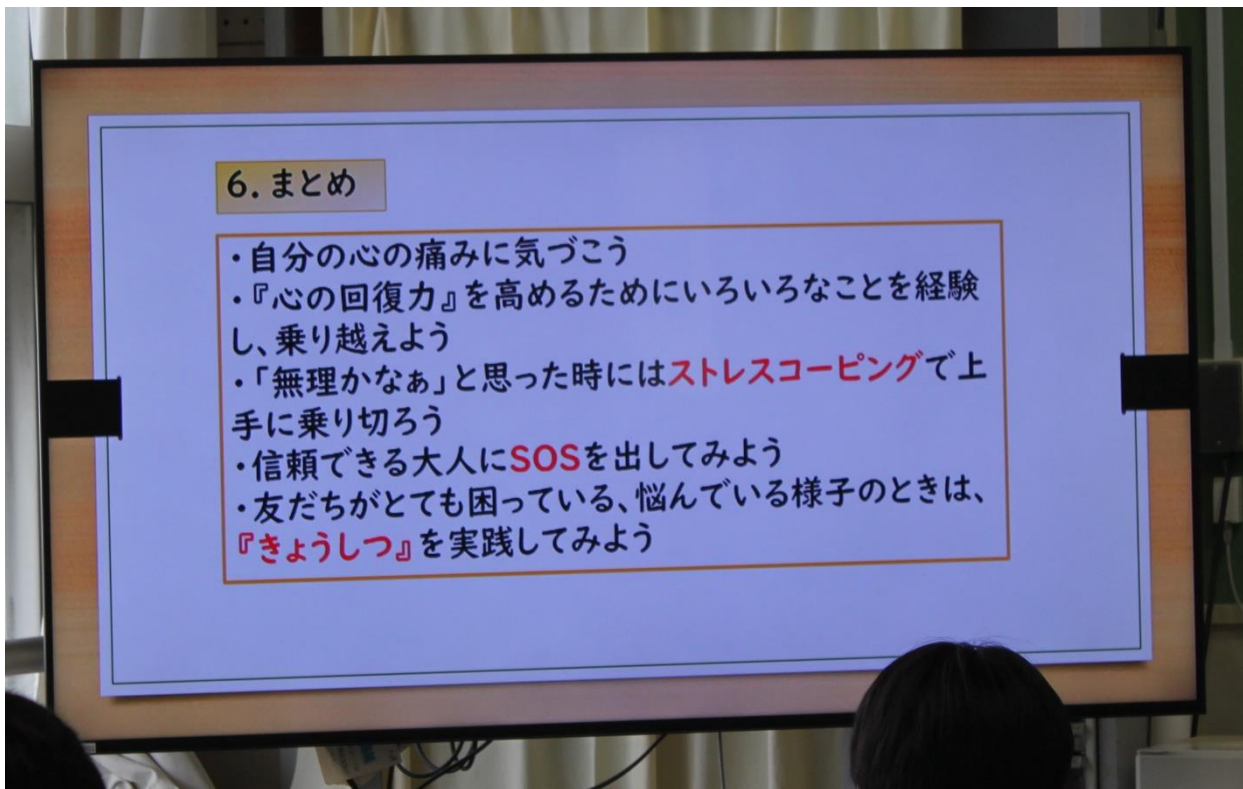


では、友達からのSOSには  
 どう対応したらよいだろう?  
 「きょうしつ」を参考にして、  
 練習してみました。

頭に手をあてて落ち込んでいる役をしている友達に、声をかけています。



実際にみんなの前でやってみている子もいました。



誰にでも心の痛みはあるもの。今日学んだことを生かして、上手に乗り切っていきましょう!!