



スクールカウンセリング通信

令和2年5月7日号

簡単なストレス解消法①ストレス解消法を書くだけ

こんにちは、カウンセラーの高田です。

「気分転換したい」「ストレスがたまってきた」と思っている方に、簡単にできるストレス解消法をご紹介します。

以前、NHK で「スペシャル・キラーストレス ストレスから脳を守れ」という番組が放送されました。

その中で、臨床心理士の伊藤絵美さんは、「**ストレス解消法をできるだけ多く紙に書く、100 個くらい書くこと。**」と教えてくれました。



例えば「**好きなアーティストの曲を聴く**」「**ゆっくりお風呂に入る**」「**筋トレをする**」「**散歩をする**」などです。



自宅学習の合間に、脳のストレッチを試してみるのもいいかもしれませんよ。

簡単なストレス解消法のご紹介でした。