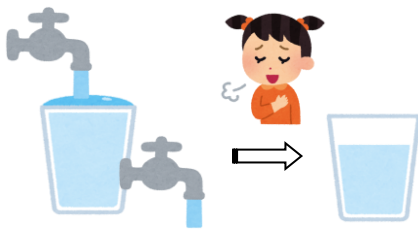
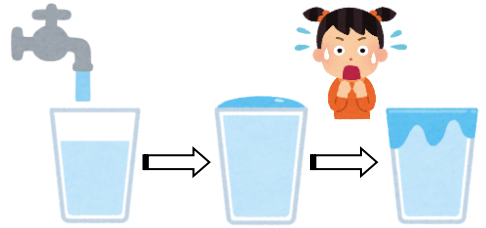


# ストレスのコップ

新しい環境になり、少し経ちましたが、最初は気を張ってしまいやすい分、気づかぬうちにストレスが溜まりやすいのが今の時期です。

心をコップに例えると、水のようにストレスは気づかぬうちにコップに入り、気付いたら水（ストレス）があふれてしまう時があります。あふれる近くまで水が入ってくると心が疲れたり、もやもやしたりしてしまいます。



水（ストレス）をあふれさせないためには…

- ① 外に水を出す蛇口を作る
  - ② コップを大きくする
  - ③ 水が入りにくい場所にコップを移動する
- などができますね。

## ① 外に水を出す蛇口を作る

いわゆるストレス発散をすることで、水（ストレス）をためないようにする方法です。ちょっとリラックスして休んだり、趣味ですっきりしたり、わくわくするような時間を過ごしたりして、自分で自分のご機嫌を取って心を満たしてあげると発散につながります。



## ② コップを大きくする

水（ストレス）が入っても、あふれにくくするためにコップ（心）の容量を大きくする方法です。ストレスはその出来事をどうとらえるか、によって感じ方が変わってくるので、いろいろな見方ができるようになるとコップが大きくなるかもしれません。

## ③ 水が入りにくい場所にコップを移動する

水（ストレス）がコップ（心）に対してあまりに多すぎたり、勢いが強すぎたりする場合には、ストレスから離れることも一つです。コップが壊れるかもしれないと思ったら、自分を守るために離れることも大事なスキルです。



他にも水があふれないようにする方法が思いつきますか？みなさんりの対処の仕方を考えてみてくださいね。あふれてしまいそうになっていた、水（ストレス）が多くて困ってしまったりしたときにはカウンセラーと一緒に考えることもできます。いつでも話しに来てくださいね。