

Take It Easy! byサポートルーム

ストレスと上手に付き合おう③「サポート」

ストレスとうまく付き合うということは、言い換えれば「自分で自分を上手に助ける」ということです。ストレスと上手に付き合い、自分を上手に助けてあげたいものです。



そのためには一人だけで頑張らず、誰かの助けを借りること（=サポート）が重要です。

上の表で分かるようにサポートしてくれるのは家族や友達、先生など相談しやすい人たちがメインですが、その人たちだけではありません。だれか（何か）をイメージするだけで気持ちがホッとする・勇気がでる・心が助けられるということもあります。好きな芸能人、好きなスポーツ選手、ゲームのキャラクター、毎日弾いているピアノ、飼っているハムスターetc…助けになる存在をイメージすること自体が、ストレスとうまく付き合っていくための原動力になります。