

ストレスと心のケア Q&A

私たちは、生きている限り様々な困りごとに直面し、ストレスを受け続けます。どんな人でも一生を通じてストレスを全く感じないということはないでしょう。だからこそ、ストレスをゼロにすることを望むのではなく、ストレスにうまく対処してストレスに強くなることが大切です。ここでは、「こころの健康サポート部」のガンバのお悩み相談室に寄せられた悩みや質問をもとにストレスの対処方法を紹介します。

Q

最近、よく聞くジャーナリングって何？
ストレス解消になるって本当？

〔回答監修〕
富永良喜
(兵庫教育大学名誉教授)



A

ジャーナリングで心を整える方法

ジャーナリングとは、日記やメモを書くことで自分の感情や思考を整理し、心のケアを行う手法です。ストレス解消や自己理解の促進、感情のコントロールに役立つとして注目されています。心理学でも感情表出の方法として効果が認められており、自分の気持ちを「文字にする」ことで冷静さを取り戻しやすくなるのが特徴です。

ジャーナリングの良いところは、特別な道具がいらず自由に始められる点です。ノートや紙、スマホのメモ機能など、どんな媒体でもOK。書く内容も「何を書けばいいの？」と迷う必要はありません。例えば、「今日はこんなことがあった」「これが嫌だった」といった出来事でも、「今、何を

感じているか」といった感情

でも、自分の思うまま自由に書けば大丈夫です。

もし書くことに困ったら、いくつか質問を自分に投げかけてみましょう。「今日一番嬉しかったことは？」「今、何が心配？」「最近自分が頑張ったことは？」などをきっかけにするとよいでしょう。また、ポジティブな面に目を向ける練習も効果的です。「友達と話せて楽しかった」「明日は好きな科目がある」といった小さなことでも書き出すことで、心が軽くなり前向きな気持ちを育てることができます。ジャーナリングを続けると、自分自身と向き合う習慣が身につきます。間違いや書き損じを気にせず、気軽に始めてみてください。



社会応援ネットワーク
「こころの健康サポート部」は、
公益財団法人JKAと
協賛各社の協力を得て活動しています。

〔発行〕

社会応援ネットワーク

一般社団法人社会応援ネットワーク
〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町1-12-11-2304
TEL:03-6661-6617 <http://shakai-ouen.com>

YouTubeチャンネル



社会応援
ネットワーク

こころの健康
サポート部



社会応援ネットワーク「#心のケアプロジェクト」の一環として立ち上げた、心のケア・ストレスマネジメントに関する情報を配信するポータルサイトです。当団体に寄せられた声や相談内容をもとに、心のケアやストレスマネジメントに詳しい各分野の専門家の方々に取材した内容や、編集部がリサーチした関連情報を整理して掲載していきます。

