

スクールカウンセラー便り 3

2020.09.16

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

9月に入り、まだ日中の気温は高いものの、朝夕はかなり涼しくなってきました。夏の疲れが出るころですので、体調管理などにも気を付けていきましょう。前回に引き続き、不安やイライラなどのネガティブな感情を少し減らす方法についてお伝えします。

今月のテーマ：モヤモヤや不安を減らすには

*抑えてきた気持ちを自分で受け止めて、言葉にしてあげる

あなたは、自分の気持ちと、発する言葉とがいつも一致していますか？

周りの空気を読んだり、先生や家族の言うことを受け入れようとしたりする中で、自分の気持ちや考えをそのまま言葉にする、それを人に伝えるということが難しい場合も多いでしょう。

そんなふうに自分の感情を抑えることが必要なこともあります。その状態があまりに続いてしまうと、心が疲れ、エネルギーを消耗してしまいます。そうなると、感覚や感情が生き生きと動くことができず、考え方や行動から切り離されることにつながります。世界がすべてネガティブに見えたり、気持ちが晴れずにモヤモヤしたり、不安に取りつかれてしまうなどのことも起こってくるかもしれません。

そんなときは、自分が抑えてきたネガティブな感情や感覚に意識を向けて、自分で受け止めてみましょう。

1. 静かに落ち着いて、モヤモヤする感じを心の中心においてみましょう。

「ほんとうはどうしたいの」「ほんとうに感じている気持ちは？」と自分に問い合わせてみます。

⇒ 感じ取れる気持ちや、「こうしたい」という方向が出てきたら、自分なりの言葉で表現して味わってみましょう。ネガティブな言葉であっても、自分は受け入れてあげるつもりで。無理に人に伝える必要はありません。

2. もしなにも気持ちが出てこないときは、自分の身体を感じてみてください。

「なんとなく」感じとれるものがあったら、それを否定せず、無理に形にしようとせず、そのままじっと感じてみましょう。

⇒ 言葉にならないものも、自分で受け止めてあげることで気持ちが落ち着いてきます。

相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生などに希望の時間を伝えてください。

♪気軽に声をかけてください



ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、トランプなどもあるので、ちょっと気分を変えたい、のんびりなにかを創りたいときなどにもどうぞ。