

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

あっという間に12月、もう今年も終わりですね。コロナ状況はまだ安心できない状態ですが、クリスマスやお正月などの行事も待っています。少し落ち着かない気持ちになったり、試験や受験について考えて不安になったりすることもあるかもしれません。

今回は、そんな時に「ついやめられない」状態になってしまったときの考え方についてお話ししたいと思います。

「ハマる」ことをやめたいときに

なにかにハマって夢中になること自体は、決して悪いことではありません。むしろ、多くのストレスがあるときに、自分の趣味などに集中して気分転換をしたり、一人の世界で自由に楽しんで気持ちを立て直したりすることは、心にとって大切な動きです。

でも、ゲームやSNS、YouTubeなどについやめられてしまったり、勉強やほかの活動をしなければならぬと思いつつも「やめられない」「抜けられない」というときもありますよね。やめられない自分が嫌になったり、無駄にした時間を後悔したりするし、お家の人から怒られてしまうので、ますます嫌な気分になる。。疲れてしまいますね。

*「やめられない」ことの根っこを見てみよう

そんなときは、なにかを「やめられない」自分の気持ちの根っこのところを、ちょっとだけがんばって見てみましょう。そこに、ゲームやSNSをやっていることでごまかして、見ないふりをしている気持ちがなにかあるのでは？

「さびしいな」「試験が不安」「もっと甘えたい」…わかってたよ、ということもあれば、あらためて見てみるとこんなものがあつたという気持ちも出てくるかもしれません。

*その気持ちを言葉にして、ノートに書いてみよう

その気持ちを言葉にして、自分だけのノートに書いてみましょう。人に見せるものではないので、自分にだけわかる言葉でいいのですが、しっかり言葉にすることが大事です。そしてそこに、自分を慰める言葉、励ます言葉、褒める言葉も書いてみましょう。「よくがんばってるね」「寂しいときもあるよね」「もう少しやっつけていこう」…

心を許せる人に、その気持ちを話してみることでできればなおよいですが、まずは自分で自分をちょっといたわってあげてください。

そうすれば、「やめられない」気持ちも少しコントロールできるかもしれません。

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、紙粘土などもあるので、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。