

スクールカウンセラー便り 4

2022.07.05

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

今月のテーマ：「話すことの効果」

みなさん、こんにちは。暑いですね。

夏本番となり、夏休みも近づき、気分が浮き立つ人もいれば、もう学期末と落ち着かない気分でいる人もいるかもしれません。わくわく楽しい気分やぼんやりした不安、そんな気持ちをみなさんは誰かに伝えたりするでしょうか。それとも一人でそっと抱えているでしょうか。

今回は、「話すこと」の効果についてお伝えしたいと思います。

○吐き出すことは大事

わくわくうれしい気持ちはともかく、ネガティブな気持ちは、一人で抱え込んでしまうとつらくなることもあります。心に重い荷物は、自分で外に出してあげることも必要です。

人に言うのがためらわれるときは、「王様の耳はロバの耳ノート」を作って書き出してみてはどうでしょう。自分の中の重いもの、もやもやをどんどん書き出して、外に置いてくるイメージです。文字にしてみるとすこし客観的になって、「こんなことでいつまでももやもやしているのはばからしい」「ずっと考えているのも時間の無駄」と思うようなことがあるかもしれません。

○話すことは「放す（はなす）こと」

でも、うれしいことも不安なことも、一人では持ちきれない、処理しきれないと思うこともあります。心の傷がいつまでも残って痛み続けることもありますよね。

それを手放す方法の一つが、人に話すことです。「話す」は「放す」に通じること、言葉として外に出すことで、その気持ちを手放すことができることもあります。

その時に、少し気を付けてほしいこと。

- ① 少し自分で整理しながら話す
- ② 自分が信頼できる人に、その人の都合や気持ちを考えながら話す
- ③ アドバイスは必要ないなら、「聴いてくれるだけでいいよ」と前置きする

つまり、誰かれかまわず一方的に、言いたいことだけ言うようにならないことが大切です。話すことにもマナーは必要ですね。

どうしても誰かに話したい！相手が見つからない！というときは、相談室もぜひ利用してください。カウンセラーがいつでも聴き役になります。

いろんな荷物を手放して、心を軽くする方法を見つけてくださいね。

相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時30分

相談の予約をしたい場合は、スクールカウンセラーか担任の先生などに希望時間を伝えてください。 *夏休みは相談室を開放する予定です。

♪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、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。