

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。

〇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も
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。

〇話すことは「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。＊昼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。