

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

もう9月というのに気温の高い日が続きますね。夏の疲れも出ころですので、体調管理などにも気を付けていきましょう。

今回は、不安やイライラなどネガティブな感情を落ち着かせる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「感情のラベリング」

「感情のラベリング」とは、自分が感じていることを言葉にして名前をつけることです。自分のさまざまな感情を言語化できると、いろいろな効果があることが証明されています。

●感情のラベリングの効果

・ストレスの軽減

感情にかかわる脳の部分（扁桃体）が落ち着き、理性にかかわる脳の部分（前頭前野）が活性化されます。

・客観ができるようになる

モヤモヤや不安の正体が明確になり、自分を客観的に捉えられるようになります。

・心の回復力（レジリエンス）が身につく

感情に振り回されにくくなり、精神的なコントロール力が身につきます。

●感情のラベリングのやり方

① まずは自分の感情を識別して名前を付けるところから始めましょう

モヤモヤしたとき、「ムカつく」「嫌だ」という大雑把な言葉だけでなく、その感情が「怒り」なのか「苛立ち」なのか、「悲しさ」なのか「不安」なのか、あてはまるものを探します。そして、「焦っている」「悔しい」「悲しい」など具体的な名前をつけます。

② もう少し詳しく表現してみましょう

たとえば「怒り」だとなったら、もう少し詳しくそれを表現してみましょう。「カチンと来る」「はらわたが煮えくりかえる」「ドロドロした腹立ちが消えない」など。。

③ その表現を書き出しましょう

ノートや日記に今の気持ちをそのまま書き出すことで、より整理されやすくなります。

表現豊かに自身の気持ちを言語化できる人ほど、感情的にならずにストレスを回避することができます。自分の感情を表現する語彙を増やしていくことも有効ですね。

相談室開室 毎週月曜日 9時30分～17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。＊昼休みや放課後は相談室を開放する予定です（予約優先）



♪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。