

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

10 月に入り、さすがに朝夕が涼しくなってきました。まだ日中は半袖を着たい気温になることもあります、秋の気配を濃く感じる事が多くなっています。

先月は、感情のラベリングをすることについてお話ししました。なんらかのストレスを感じたとき、それを言葉にする（外在化＝外に出す）習慣をつけることで、ストレスとの心理的な距離をとり、気持ちを整理することができるということでしたね。

では、その具体的なやり方を考えてみようというのが今回のテーマです。

今月のテーマ：感情をどう表現するか——うまくラベリングするために

感情をラベリングする方法がいくつかあります。

① 声に出す

私たちが声に出して何かを言うと、脳がその内容を再認識し、感情の処理が進みやすくなるとされています。なにかストレスを感じるけれど、何に対してなのか、どういう気持ちなのかわからないというときは、とにかく「実況中継」してみましょう。

「なんだかもやもやしてる…」「あの人に言われたことが気になっている」「嫌な感じがする」など、自分の状態をナレーションするように声に出します。そうすることで、少し気持ちが落ち着いてきたら、それも中継しましょう。

② 書き出す

ジャーナリングという方法があります。「書く瞑想」とも言われているのですが、難しいことではなく、用意したノート（スマホでも）に、その時の気持ちをありのままに書いていくだけ。そのときに頭に浮かぶことを思いつくまま、いまある感情やそれが生み出された出来事などを、どんどん書いていきます。手を止めて長く考えたりせず、上手に書こうとも考えず、ありのままを吐き出すように書くことが大切です。

どの方法を取るかによって、ストレスに対する距離の取り方や、捉えにくい感情の整理のしやすさが変わるので、どちらが自分に向いているか、一度試してみてくださいね。

感情のラベリングを通じて、うまく自分の気分をコントロールしていきましょう。

相談室開室時間 毎週月曜日 9時半～17時半

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。

♪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。

