

もう9月というのにあいかわらず気温の高い日が続きますね。体力も気力もなくなりがちですが、夏の疲れも出るところですので、体調管理などにも気を付けていきましょう。

今回は、7月に引き続き不安やイライラなどの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、今の自分が感じていることを言葉にして表現すること。さまざまな実験で、不安を感じたことを具体的に言語化できたり、自分の持っているさまざまな感情を識別して表現できたりすると、気持ちが鎮まってストレスが軽減する効果が証明されています。これは、感じていることを具体的に言語化することによって、人間の恐怖心や攻撃性を司る脳の部位である「扁桃体」の活性が抑えられるからだそうです。

つまり、日常生活のなかで「嫌だな」「不安だな」と感じる出来事・物・人物・言葉などに会ってしまったら、それを抱え込んでモヤモヤとストレスを感じるままにしているより、不快な感情を頭の中や口で言語化したほうが気持ちが落ち着き、不安やイラつきを抑えることができるということです。

### \*言葉にして表現するのは自分の感情、相手に対する攻撃や非難ではない

ただし、言葉にするのは自分の感情です。相手に対してそのまま文句や不満をぶつけることとは違いますので、そこは注意！

#### ① まずは自分の感情を識別するところから始めましょう。

モヤモヤしたとき、いま持っている自分の感情が「怒り」なのか「苛立ち」なのか、「悲しさ」なのか「不安」なのか。そこに意識を向けてあてはまるものを探します。

#### ② もう少し詳しく表現してみましょう。

たとえば「怒り」だたとわかったら、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。。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。

感情のラベリングは、ストレス耐性を強化することにもつながります。自分の感情を冷静に見つめ、上手にコントロールする習慣を身に付けていきましょう。

## 相談室開室時間 毎週金曜日 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。

