2023. 12

心の相談室だより

弥富北中学校　令和５年度　第４号

みなさん、こんにちは！火曜日に来校しているカウンセラーの梶川恭世（かじかわやすよ）です。今年も残りわずかになりました。みなさんはどんな１年を過ごしましたか？楽しいことや嬉しかったこと、同時に大変だったこともあったのではないでしょうか。つらいとき、どうすればいいか分からないこともあったかもしれません。そこで今回は『つらいときに自分を助ける対処法』を紹介します。よければ試してみてくださいね(^^)/

いやな気分を観察してみる

つらい経験をしたときは、いやな気持ちやネガティブな考え、積み重なったストレスなどがグチャグチャに入り混じった「渦」に巻き込まれたような状態になっています。ですが、自分の気持ちを観察しようと思うと、全体を見たくなりますよね？そのために一歩下がったところから自分を見ようとすることで、つらさの渦の外に出られることもあります。

つらい考えに『ふたつのスキル』で対抗する

多くの場合、不安やイライラ、あせりといったいやな気分には、「感じたこと（感情）」だけでなく「考えたこと（思考）」もかかわっています。感情は「言葉にしづらい気持ち」。これに対して思考は、「言葉を使って考えたこと」です。たとえば、「成績が下がって悲しい」は感情、「こんな成績しかとれない私はダメ人間だ」は思考です。感情と思考はセットになっています。ほとんどの場合、いやな感情にはネガティブな思考がくっついて、つらさを大きくします。自分の中で「ネガティブな思考が動きはじめた」と気づけたとき、役立つスキルがふたつあります。これらのスキルでネガティブな思考を止めることができれば、つらさもやわらいでいくかもしれません。

① <u>ふーんスキル</u>
頭に浮かんできたいやな考えに気づいたら、「ふーん」と軽く流して終わりにします。

② <u>言い返しスキル</u>
「私ってダメ人間だ」という思考には、「べつにダメじゃないし！」とビシッと反撃しましょう。

つらいときには、これらの対処法を一度試してみてください。ですが、この方法で乗り越えられるのはつらさレベルがあまり高くないものだけです。とてもつらいと感じる問題は、だれかとつながり、ときには時間をかけて対処していく必要があります。

つらさやストレスを感じたとき、いちばん避けたいことが、だれにも相談しないままがまんしてしまうことです。いやなことをがまんして自分だけで問題を乗り越えることを目指す必要はありません。ものごとの感じ方や受け止め方は、人それぞれです。だれかにとっては気にならないことで傷つくこともあれば、その逆もあります。大切なのは、自分がどう感じたかです。自分がつらい、苦しいと思うときにはていねいに対処していきましょう。自分を助けるためには、周りの力も必要です。自分を苦しめていることに、ひとりで立ち向かえる人はいません。自分の力だけでは足りないところがあったとしても、誰かに補ってもらうことは大切なことです。

一人でずっと悩んでいて困っている、どうしてか分からないけど最近つらいと感じる、そんな人は一度自分の気持ちを外に出したり、一緒に考えたりしてみませんか？よかったら気軽に相談しに来てみてくださいね。

【参考文献】井上祐紀（2021）学校では教えてくれない自分を休ませる方法. 株式会社 KADOKAWA.

心の相談室について

◆弥北中では、みなさんの学校生活をサポートするために、心の相談室を利用することができます。
◆みなさんが日ごろ困っていることや悩んでいることなどについて、スクールカウンセラーがお話を聴き、それについて２人で考えるところです。
◆カウンセリングは、相談者とカウンセラーが一緒につくり上げていくものでカウンセラーがアドバイスするとは限りません。自分の気持ちを振り返ったり、整理したりして、いろんなことを一緒に考えていきましょう。
◆相談に来た人とカウンセラーとの関係を大切にしたいので、担当制になります。カウンセラーは複数人いますが、基本的に、１人のカウンセラーが担当してお話を聞いていきます。
◆お話する内容は、友達のこと、家族のこと、勉強・進路・将来のこと、自分自身のことなど･･･何でも大丈夫です。身近な人にはちょっと話しにくいな、と思ったときなど、気軽に利用してくださいね。

場　　所：　１Ｆ 心の相談室
開室時間：　１０：００～１６：００
予約方法：　担任の先生、保健室の先生、もしくは直接カウンセラーに声をかけてください。
　　ひとりひとりのお話をしっかり聴きたいので、原則として予約制になっています。
開室日　：　月曜日（矢野）・火曜日（梶川）・水曜日（矢野）・木曜日（青木）・金曜日（梅山）
　　下のカレンダーの「色が塗ってある日」がカウンセラーの来校日です。

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1月 (2024)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月 (2024)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

※木曜日の青木ＳＣが産休に入るため、３学期は木曜日のカウンセリングはありません。
※このお便りは、HP にも掲載しているので、必要な時はそちらもご確認ください。

保護者のみなさまへ
お子さまのことで気になること、困っていることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。
予約方法：担任の先生にお話頂くか、お電話でお申し込みください。
（弥富北中学校：0567 - 65 - 4151）