

令和2年1月27日

教育相談だよ

【スクールカウンセラーからごあいさつ】

こんにちは。スクールカウンセラーの高木です。寒さの厳しい日が多くなってきましたね。体調を崩していませんか？今年度も残り少なくなってきましたが、新年度に向けて準備をする大切な時間です。体を温かくして体調管理をしっかり行っていきましょうね。そして、4月までの生活を、目標をもって丁寧に過ごしてみましょう。

☆☆ ストレスを感じるしくみ ☆☆

みなさんは日常生活の中でいろいろな気持ちを感じていると思います。楽しいときや安らぎを感じる場面もあるでしょうし、嫌な気持ちになったり悲しく落ち込んだりすること、怒りを感じることもありますよね。なるべくネガティブな気持ちにはならず穏やかに過ごしたいですね。ではなぜその場面によって、そして同じ場面でも人によって、生じる感情が違うのかを説明します。ストレスを感じているとき、気持ちを整理するのに役立ててみてくださいね。

◎出来事と考え方と感情の関係

次の出来事についてどのような考えや気持ちが思い浮かびますか？想像してみてください。

友だちにLINEでメッセージを送った。いつもはすぐに反応が返ってくるが、返事が来なかった。

おそらく、人によって思い浮かぶ考えや気持ちは違うものになると思います。例えば、

出来事		考え方		感情
今回は返信がこない	→	何か怒らせるようなことしたのかも	→	不安を強く感じる
今回は返信がこない	→	忙しくて時間がないのかも	→	落ち着いている
今回は返信がこない	→		→	

このように、同じ出来事でもそれをどのように考えるか、とらえるかで、それに伴う感情が違ってきます。この物の事の「とらえ方」「考え方」を、心理学では「認知」といいます。

楽しい気持ちも不安や怒りの感情も人間が生きていくのに必要なものです。ですが、不安を強く感じすぎて行動の幅が狭まったり、怒りで思わず攻撃的な言動を起こしてしまったりしてしまうと困ってしまうかもしれませんね。

そこで、いろいろな考え方や捉え方が自分でできることで、ネガティブな気持ちだけになってしまうことを防ぐ助けになるでしょう。

では下の出来事について、できるだけたくさんの考え方をしてみてください。考えの幅を広くする練習ですよ！

髪を切ってから初めて登校したらいつもより友だちに見られた
道で友だちにあいさつしたが返ってこなかった
テストでいい点数をとったとき、先生に「もっとがんばってね」と言われた
いくつ考えられたかな？

【引用文献：嶋田洋徳他著「中学・高校で使える人間関係スキルアップ・ワークシート」学事出版】

【今後のスクールカウンセラー来校予定日】

2月7日（金）・21日（金）

今年度は残り2回となりました。

お気軽にどうぞ！担任の先生または教育相談担当の先生まで申し込んでください。

教育相談担当は、内野先生・小笹先生・向後先生・津嶋先生（保健室）です。