



北野台中

第9号 2024年2月7日

坂本 大河

スクールカウンセラー便り

きたのだいちゅうがっこう みな ほごしゃ みなさま がつ おおゆき きょうふう たいへん わたし
北野台中学校の皆さん、保護者の皆様、こんにちは！ 1月は大雪…強風と大変でしたね(^ω^;) 私は

ゆき きんにくつう たいへん きょう おも はなし
雪かきの筋肉痛で大変でした…さて、今日は「思いやり」についてのお話です。



「思いやり」はこころの健康によい!? 意外に知らない効果!

よなかでは「思いやりを持つように」「思いやりを大切に」などと言われることがあります。人間誰でも思いやりの心を持っているといえます。しかし、自分に余裕がないときは、誰も思いやりの心を忘れがちです。部活や勉強、テスト、受験…大変なことが近づいてくると、イライラしたり、不安になったりすることも普通のことです。そんなとき、思いやりをちょっとだけでも思い出すことができれば、こころの余裕を取り戻し、イライラや不安も小さくできるかもしれません(^o^)/



では、さっそくですが、思いやりを発揮してみましょう★ まずは思いやりを自分に向けてみます。心の中で自分なりの頑張ったことやよいところを思い浮かべてください「〇〇は頑張ったなあ～」「自分にも〇〇とかよいところあるよな～」などと思ってみましょう。え?それだけ?そうです。これだけでも十分です♪ 誰かに何かをすることだけが思いやりではありません。もちろん、それもOKです。まずは自分への思いやりから始めてみましょう(^ω^) ちょっとしたことでOKです。人と比べる必要はないですよ(^-)



もしかして「ナマケてるみたい…」「自分に甘すぎる!」と思った人もいるかもしれません。不安になりますよね。ただ、自分や他人に甘い、優しいからといって、物事が悪い結果になるとは限りません(^o^) 逆に、自分や他人にただ厳しくしたからといって、物事が良い結果になる!…というわけでもないです(^o^)



心理学の研究では、思いやりを自分や他人に向けられる人ほど、こころの健康具合は良いという結果が出ています。思いやるのか…ただ厳しくするのか…どちらが正解はわかりませんが、自分へ思いやりを向けてみることは、こころの余裕を取り戻すきっかけになると覚えておいてくれると嬉しいです(*^^*)

辛いときや緊張したとき、大変なとき…ぜひ思い出してみてくださいね! 「そう言われても、なかなか自分を思いやるって…なんだか難しいなあ」という人は、お話に来ることもできます。利用については、先生に相談してみてくださいね!

■ 日時: 水曜日 9時50分~16時40分 くらいまで (原則予約制)

※放課後などの時間も調整可能です。お気軽にお尋ねください!

■ 申込: 担任の先生、もしくは教頭先生や保健室の先生にお話ください



* 申込のときに、相談内容をお話しなくても大丈夫です!

