

7月 ＊スクールカウンセラーだより

札幌市立真駒内中学校
スクールカウンセラー
前野 雄介
令和2年7月

みなさん、こんにちは。

学校が再開してから1ヶ月が経ちました。みなさん、いかがお過ごしでしょうか？

学校が始まる前も勉強のことや、部活のこと、生活のことなど、色々と心配になることが多かったと思いますが、再開してからも不安な気持ちでいる人が多いようです。

今回は、悩んだり、不安になったりしにくい方法を考えてみましょう。



○悩んだり、不安になったりしにくい3つの方法



1 夜に考えない

皆さんは、どのような時に悩んだり、不安になったりするのでしょうか？夕方の暗くなり始めたときや、夜遅い静まり返った時間に考え事をする人が多いようです。人間は夜になると体の中のスイッチが切り替わり、活動的な「交感神経」から、休息モードの「副交感神経」が優位になります。この副交感神経は、こころも体もリラックスさせ、よい眠りをするためにとても大切なものです。また、副交感神経は、物事を感情的に捉えることが得意です。ですので、夕方から夜になるにつれて、冷静に頭で考えることから、感情に影響されやすくなっていくのです。みなさんもお気づきの通り、その状態で悩みごとを考えてしまうと、悲しい気持ちや不安な気持ちばかりが大きくなる一方で、冷静な判断やポジティブなアイデアは浮かんできにくいことがわかります。悩みごとは昼の明るいときにおきましょう。



2 すぐに決めつけない

不安になりやすかったり、よく悩んでしまう人は、物事をすぐに決めつけてしまっていないでしょうか？友だちに冷たい態度を取られたとき、「きっとこの人は私のことが嫌いに違いない」と考えたり、LINEの返信が遅いことに、「私のことは後回しにしている」とイライラしてしまったりすることはないでしょうか？また、何回か同じことが続いただけで、「いつもこうだ」と決めつけてしまっていないでしょうか？「決めつけ」は、あなたの選択肢を狭くしてしまいます。選択肢とは、“可能性”のことです。あなたが成長する可能性、相手の良い所に気づける可能性、不安や悩みを解決できる可能性、そういった可能性が「決めつけ」によって、どんどん少なくなってしまいます。言い換えると、不安や悩みは、あなたの選択肢が少なくなることで起こります。「嫌いに違いない」という決めつけを止め、「その時は忙しかったのかもしれない」という選択肢を得られれば、状況は良くなる可能性が増えていきます。これは、何も全部ポジティブに考えるということではなく、物事の隠れた可能性にも少し目を向けてみるということです。

3 ひとりで抱えない



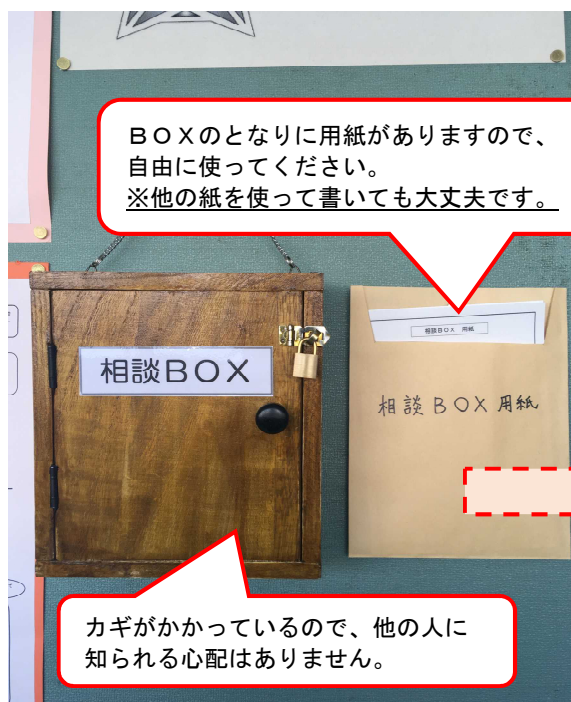
先ほどもお話したように、悩みや不安が大きくなると、隠れた可能性に目を向けられなかったり、どんどんと自分の“から”に閉じこもってしまう時があります。そうなってしまうと、自分ひとりでその“から”を破るのはとても大変です。そんな時は誰かに“から”を破るお手伝いをしてもらう必要があります。あなたの不安や悩みを誰かに話すことで、「解決する」までいかななくても、「一緒に半分もってもらおう」ことはできると思います。不安や悩みが大きいほど、重たい荷物をもっているのと同じです。重たいものを抱えたまま一歩踏み出すのはとてもつらいですが、その荷物を半分持ってもらって、軽くなれば足を踏み出しやすいと思います。荷物を持ってもらう方法は、相手に「伝える」ことです。「わかってもらう」ことが必要なのではなく、どんな方法でも「伝える」ことです。あまり信じてもらえないことが多いですが、「話すだけで楽になる」というのは本当にあるのです。



○ “相談BOX” のご紹介

私が金曜日にしかいないこともあり、「なかなかカウンセリングルームには行きづらいんだけど、ちょっと聞いてみたいことがある」というような方もいるようです。

そこで、カウンセリングルームでは、お部屋の前に「相談BOX」を設置して、気軽に質問や相談ができる環境を用意しています。皆さんとスクールカウンセラーが直接つながる機会を少しでも増やせるように、相談BOXを通して、皆さんとのつながりが増えたらいいなと思っています。



相談BOX 用紙	
◎相談したいこと、聞いてみたいこと など	
※個別に時間をとって話をしたい場合は、名前を書いてください。	
年 組	氏名：

7月の来校日

カウンセリングルームは昼休みも開放しています。ドアが開いていればいつ来ても大丈夫ですので、ぜひ来てみて下さい。

○ 7月の来校日

7月3日（金）、7月10日（金）、7月17日（金）、7月31日（金）

※SCの都合で勤務予定が変更になる場合があります。予約の際は、日時をご確認下さい。

