スクールカウンセラーだより

万葉中学校

こころ…個々路…

令和４年８月

心配や不安な気持ちは実体のないもの

ソワソワと気持ちが落ち着かないとき、心は“ここではないどこか”にさまよっています。過去をいつまでも悔やんだり、まだ見ぬ未来を恐れたり……。まるで現実に起こっているかのように錯覚しがちですが、そのどれもが実体のない、“今ここ”に存在しないものなの。そのことに気づくことが今のみなさんにとってとても大切なことです。

心配や不安な気持ちは、心が作り出す実体のないものです。“今ここ”に存在しないものであり、過剰に反応する必要はありません。**「自分は不安に思っているんだな」**と、さらりと受け取るだけでいいのです。深く考えなくていいのです。

思春期まっただ中のみなさんが、あらゆることに不安を感じたり、心配が尽きなかったりするのは、とても自然な反応です。しかし、そのことにとらわれたままでは、心がすり減るばかりで、決して幸せとは言えません。

みなさんの心を守るとっておきの方法を４つ紹介します。これらを身につけておけば、どんな状況にあっても自分を取り戻せる安心感が得られます。またいろんな方法を自分で探してみてももちろんＯＫです。自分の心は自分で守りましょう！！

心を守る、とっておきの方法

① 脳の緊張を和らげる

過剰に不安になっているのは、脳が緊張している状態です。そんなときは、体を動かしたり、呼吸を整えたりして、体からアプローチします。自律神経を整えることで、幸せホルモンであるセロトニンの分泌を活性化させるのです。

緊張を和らげるために今日からできること

・スクワットやプッシュアップなどのスロトレ
・「吐く、止める、吸う」を 4•4•8 秒で行う呼吸法
・自然な呼吸で雑念を流すマインドフルネス瞑想

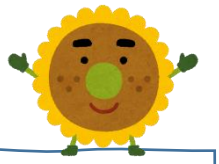
② 小さな幸せに気づく

わたしたちは“できないこと”に意識が向きがちですが、実は多くのことを毎日達成しています。そのことに気づくため、どんなに些細なことでも、その日一日にできたこと、よかったこと、嬉しかったことを書き出すのです。ふだんは気にも留めないような、当たり前のことができる有難さに気づくことができます。

今日の「できたこと」を書き出してみよう

- 1日に1～3個、できたことをメモする
- 1週間の終わりに「ベストできたこと」を選ぶ
- 「ベストできたこと」について掘り下げてみる

③ 自分のごきげんをとる

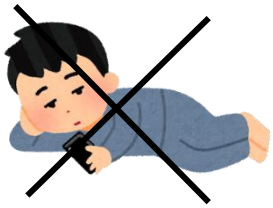


他人の言動が許せないとき、社会に対して苛立ちを感じるとき、何かしら自分の中にストレスがあるものです。相手を変えようとするよりも、まずは自分の内側に目を向け、自分のごきげんをとりましょう。気分を切り替える方法をリスト化した、「ごきげんリスト」を作るのがおすすめです。

あなたがごきげんになることは何？

- どんなことをすると楽しくなる？
- 何を食べると幸せな気分になれる？
- どんな場所にいると心が安らぐ？

④ 情報の取捨選択



心が乱れる原因となるのが、スマホなどの情報端末です。何もしなくても、ネットニュースや複数のSNSから、絶えず情報の洪水が押し寄せてきます。何度も同じニュースを見聞きするなど**「情報のとりすぎ」**にならないよう、情報の取捨選択が必要です。

番外：スクールカウンセラーに相談する

勤務日はこのお便りでお知らせします。９月２日と２２日の昼休みは相談室にいます。長めに時間をとって話を聞いて欲しい場合は、担任の先生、相談担当の辻本先生や保健室の橋本先生を通してちょっと勇気がいるかも知れませんが「カウンセラーと話したい。」と言ってください。友だちと一緒でもかまいません。私を見かけたとき直接申し込んでもＯＫです。「言葉で表現するのは難しい」って思っている人は、メモでもかまいません。

スクールカウンセラー
来校日（9月）
2日（金）10時～17時
8日（木）14時～17時
15日（木）14時～17時
16日（金）10時～15時
22日（木）10時～17時

スクールカウンセラー　堀　昌子

参考資料

気持ちが乱れたときは「今」に立ち返ろう。（キナリノ）

https://kinarino.jp/cat6/39654