

こころ...個々路...



令和5年1月

“マイナスの気持ち”の乗りきり方



3学期は、1年のまとめの時。進学、進級を控え、身の回りに変化が起こるかもしれませんね。しかし、3学期の3か月はあっという間に過ぎてしまいます。そのような中、焦りを感じてしまうことがあるかも……。また高校受験を控えている3年生のみなさんにとっては、不安や緊張等のマイナスの気持ちを感じることも多いでしょう。

そこで今回は、そういったマイナスの気持ちについて考えてみます。

1. マイナスの気持ちとは

人間は、どんな人でも色々な気持ち（感情）を感じながら毎日暮らしています。そういう気持ち（感情）は、大きく2種類に分けられます。プラスの気持ちとマイナスの気持ちです。（ポジティブ感情とネガティブ感情ともいいます）



プラスの気持ちとは、「うれしい」「楽しい」「やる気がある」など、そういう気持ちです。マイナスの気持ちとは、「悲しい」「寂しい」「不安」「辛い」「悔しい」「苦しい」「イライラする」・・・などです。マイナスの気持ちには色々ありますね。

生きていると、色々と思い通りにならない出来事が起きるものです。そのためマイナスの気持ちを感じることは、どんな人にとっても**自然**なことだといえます。

2. マイナスの気持ちとのつきあい方

マイナス感情が起こらないようにすることはとても難しいことです。そのため、みなさんが楽しい毎日を送るには、心の中において出てくるマイナスの気持ちを我慢するのではなく、**うまくつきあっていく**必要があります。

そこで、マイナスの気持ちとのつきあい方のコツを紹介しましょう。

① バランスよくいろんな方法を使って乗り切る

音楽を聴くことも良い方法ですし、体を動かすのも良い方法です。趣味に没頭して、頭の中から一時的に、マイナスの気持ちを追い払うことも1つの方法です。大切なことは、どれか一つの方法だけではなくて、上手に場合に応じて使い分けたり、バランスよく、色々な方法を組み合わせたりすることです。色々な方法を使い分けて、マイナスの気持ちをうまく乗り切ってください。



② 気持ちを言葉にしよう

もう一つのコツは、気持ちを言葉にすることです。自分の中に生じている気持ちを、「悲しい」「寂しい」「くやしい」などと言葉にすることです。実際に、声に出して言うのがお勧めです。しかし「声にだすのは難しい」と思う人は、文字に書いてみましょう。気持ちを言葉にすると、良いことがたくさんあります。1つは、今の自分の気持ちに自分で気づくことができるのです。人は不思議と自分自身のことが一番分かりません。しかも、人間は、正体不明のものを一番怖がるものです。だから心の中のマイナスの気持ちを見ないようにしていると、正体不明のモヤモヤ、グチャグチャに自分がよけいに苦しめられてしまうのです。言葉にすると、それだけで、「ああ、自分は寂しいんだな」「〇〇が悲しいなあ」と自分で自分を理解できるのです。そうすると、少し気持ちが整理できて、心が落ち着くようになります。



3. 次へのステップ 「人に話をしよう」

自分自身の気持ちを言葉にすることができたら、ぜひ人に自分の気持ちについて話をしましょう。人に話をすると、良いことがたくさんあります。人に分かってもらおうと思って、話をするだけで、自分自身の気持ちが整理されます。しかも、人に分かってもらえると、気持ちがすっきりするものです。ただしラインは×です。声を出して会話をしましょう。



中学生時代は、いろいろと大変な時期です。でも、工夫してマイナスの気持ちを乗り切っていくことは非常に大きな意味があります。そして、自分自身の成長につながっていきます。

4. よければ・・・

誰に話そうか悩んだ時、スクールカウンセラーに話をしてくれませんか。勤務日はこのお便りでお知らせします。時間をとって話を聞いて欲しい場合、担任の先生や保健室の橋本先生、相談担当の辻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。」とってください。友だちと一緒にでもかまいません。私を見かけたとき直接申し込んでもOKです。

1・2月のスクールカウンセラー 来校日

1月12日(木)	10時～17時
1月20日(金)	10時～17時
1月26日(木)	10時～17時
2月2日(木)	10時～17時
2月9日(木)	14時～17時
2月16日(木)	10時～17時
2月24日(金)	10時～17時

保護者の相談もお受けします

どんな内容でも結構です。予め、ご希望の日時を担任の先生ほか、伝えやすい先生を通して予約していただければ、上記以外でも日程を調整させていただきます。ご相談お待ちしております。



参考資料

スクールカウンセラー便りの具体例⑥([psychologist.link](https://sc.psychologist.link))
<https://sc.psychologist.link/2022/01/post-313>

スクールカウンセラー 堀 昌子