

カウンセラー室だより



皆さんこんにちは。スクールカウンセラーの加藤です。

6月に入り、紫陽花が綺麗に咲いていますね。しかし、梅雨の時期はどうしても心地よいと感じる天気の日が少なく、気持ちもなんだかすっきりしないと感じることも多いかと思います。

普段何気なく行っていることも、ストレスへの対処法につながっています。今月のカウンセラー室だよりでは、「身近なストレスの対処法」を紹介します。

■ストレスの対処法

・「親しい人達とのコミュニケーション」

⇒話すことで不安やイライラした気持ちが少しラクになった経験はありませんか？
また話すことによって解決策に気づくこと、アドバイスをもらえることがあります。

・「笑うこと」

⇒笑いは自律神経のバランスを整えること、免疫力を正常化させる効果があります。

・「好きなことができる時間」

⇒好きなことをしているときはエネルギーが湧いてくることや、意欲が高まるといった経験はありませんか？

共通の趣味を持つ人と話すことも楽しくて充実感がありますよね。自分にとって楽しいこと、生き生きできることを大切にしましょう。

■自分の「考え方のクセ」に気づく

疲れを感じる背景として、自分で自分自身のことを必要以上に追い込んでしまっている場合もあるかもしれません。そのため、自分の「考え方のクセ」に気づくこともストレスの対処法のひとつです。以下は、必要以上に自分のことを追い込んでしまいやすい思考の例です。

・「全か無か」思考（完璧主義）

⇒物事を「白か黒か」「成功か失敗か」の両極端に分けて考えてしまうことはありませんか？「できなかったこと」ではなく、「できていること」に目を向けてみましょう。

・「過度の一般化」

⇒否定的なことがあると「いつもこうだ」と一般化してしまうことはありませんか？
例えば、“いつも失敗ばかり…”と思ったときには、「本当に毎回そうだろうか？」と自分に問い直してみましょう。“そうでないとき”を発見できれば、気持ちが少し落ち着いてくるかもしれません。

・「すべき」思考

⇒自分の基準でしか行動できず、うまくいかないと罪の意識を持つことや、相手に腹を立ててしまうことはありませんか？否定的に断定せず「〇〇であればよい」程度の言い方に変えてみましょう。

＊自分の「考え方のクセ」に思い当たることはありましたでしょうか？

＊ストレスの対処方法には様々なものがありますが、普段から行っていること、好きなこともストレスの軽減につながります。また、自分の「考え方のクセ」というのも大事なひとつの気づきになるでしょう。

—参考文献—

厚生労働省. “こころの耳” <https://kokoro.mhlw.go.jp/column/sea05/>

■カウンセラー室の開室について

基本的に木曜日・金曜日、9時～開室です。

場所は 1 階保健室向かい側の部屋になります。



■相談の予約について

・生徒さん：木・金曜日は直接カウンセラー室に来て予約を取ることもできます。木・金曜日以外は保健室で予約表を管理しています。保健室にて予約を取るか、担任の先生に予約をお願いしてください。

・保護者の方：学校の保健室宛てにお電話していただき、ご予約をお願いします。

■時間帯について

・生徒さん：基本的には授業を優先していただき、昼休みか放課後にお話を聞かせていただきます。

・保護者の方：基本的に 1 枠 50 分、時間割の時刻に沿って相談をお受けする予定ですが、ご都合に合わせて対応させていただきます。

—6・7月のカウンセラー室 開室予定日—

【6月】

2（金）、9（金）、15（木）、16（金）、29（木）、30（金）

※1（木）遠足行事のため閉室とさせていただきます。

8（木）都合により閉室とさせていただきます。

22（木）・23（金）行事のため閉室とさせていただきます。

【7月】

6（木）、13（木）、14（金）、20（木）、27（木）、28（金）

