



スクール・カウンセラー便り

(臨時便 その5)

一生徒・保護者の皆さんへ

生徒・保護者のみなさん、こんにちは。スクール・カウンセラーの尾崎です。ようやく学校再開のめどがついてきましたね。私もみなさんの元気な顔を見るのを楽しみにしています♪

でも、他の人たちと会っておしゃべりができたり、一緒に勉強ができたりするのが楽しみでワクワクする半面、ちゃんとみんなとうまくやっていけるかななどと不安になることもあるかもしれません。期待半分、不安半分という感じでしょうか。

ということで今回は、**緊張、イライラ、気持ちの落ち込みなど、嫌な気持ちになっている時でもケンカにならずに人間関係を保てるコツ**についてお届けします♪



「あえて～する」のメリットを活用しよう

前回のお便りで、**認知と気持ちの関係**をお伝えしました。物事の受け取り方次第で、私たちの気持ちも変化します。そのため、まずは自分の認知を修正できれば、その後で感じる気持ちも楽になります。

状況

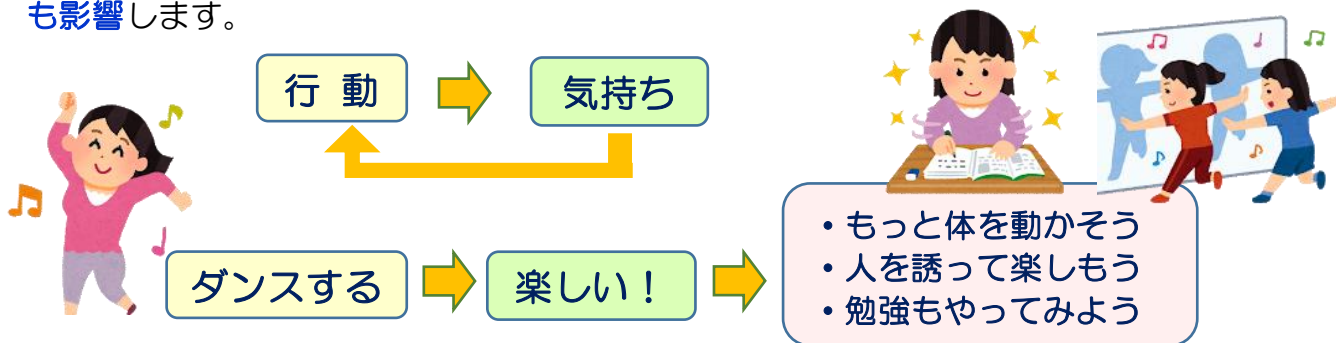


認知



気持ち

そして実はもう一つ。**行動と気持ちも影響し合っています**。自分が何か行動した時、それによっていろいろな気持ちになります。それはさらに、次の認知や行動にも影響します。



嫌な気持ちになっている時は、**ついつい相手に嫌な態度をとってしまいます**よね？すると、ますますお互いに嫌な気持ちが強まり、また嫌な態度をとってしまってギスギスしてしまうという**悪循環**になります。そこで、逆に考えてみましょう！

気持ちを落ち着かせるためには、落ち着くような行動をとれば良いのです。たとえば自分がイライラしている時でも、「**あえて**」ポジティブなことを口にしたり、楽しいことを実行することで、認知や気持ちもポジティブに変わりやすいのです！気

持ちが落ち着いたり相手への見方が変われば、お互いを思いやることができ、自分の心ももっと温かくなりますよね。



本当はイライラしてるんだけどちょっとガマンして・・・
「ありがとう！助かったよ」



相手：「良かった！感謝してもらえた！うれしいな」
自分：「そうだよね、相手も頑張ってくれているんだよね」



相手：「これからも優しくしてあげよう♪」
自分：「助けてもらえるのはありがたいな。感謝を忘れないようにしよう。自分も優しくしよう♪」



おはよう



- ・むかついている時 ⇒ あえて笑顔で「ありがとう！」と言う。
- ・気持ちが落ち込んでいる時 ⇒ あえてダンスしたり運動する。
- ・食欲がない時 ⇒ あえて「おいしそう！」「いい匂い！」と言う。
- ・友達ができるか心配な時 ⇒ 鏡の前で「笑顔で元気にあいさつする練習」を試みる。
- ・その他：ペットと触れ合う、好きな音楽や動画、香りを楽しむ、お笑い番組を見て声を出して笑うなど、工夫してみてね。



<ポイント>



「こんな時なのに、楽しんでちゃダメなのでは？」とは考えないこと！

逆の発想で、「こんな時だからこそ、楽しんで自分の心を大事にしよう」と認知を修正しましょう。そうすると、気持ちも楽になるし、周りの人たちもつられて楽しくなるね。

何か不安なことがあれば、スクール・カウンセラーにもご相談ください。話をして気持ちを吐き出すだけでも、心が楽になることがあります。

相談室では現在、カウンセラーと相談に来られた方の間に飛沫感染防止用のビニールシートを設置して面接を行います。また、来校の際はマスク着用をお願いいたします。ご了承ください。

当面の間は、あらかじめ予約を取っていただいて面接を行うこととなります。予約は、学校までお電話ください。

