令和８年９月１８日

きつつき相談室だより

玄鳥去（つばめさる）号　※燕（つばめ）が南の国へ去っていく意味

二学期が始まりました。皆さん調子はいかがですか。夏休みモードから通常モードに戻りましたか？

二学期は学校行事やテスト、部活動など忙しい日が続きます。気づかないうちに心の電池が減っていることがあります。スマホを充電するように心にも充電が必要です。好きな音楽を聴く、友達と笑う、ゆっくりお風呂に入る、早めに寝る、人によって充電の方法はさまざまです。

もし、「何をしても元気が出ない」「ずっとつらい気持ちが続く」と感じるときは、一人で抱え込まず、信頼できる人や相談室を頼ってくださいね。相談することは弱さではなく、自分を大切にする力です。

ぷち心理学

脳にはこんなクセがあります

「テストで間違えたことが気になってしまう」「友達に言われた一言が頭から離れない」そんな経験はありませんか。

実は、脳には嫌だったことや失敗を強く覚えやすいというクセがあります。
これは、自分を守るための大切な働きです。危険なことや失敗したことを覚えておくことで「次は同じことを繰り返さないようにしよう」と学び、自分を守ることにつながるからです。そのため、楽しかった出来事がたくさんあった日でも、一つの嫌な出来事ばかりを思い出してしまうことがあります。それはあなたが弱いからでも、考えすぎているからでもありません。脳の自然な働きの一つなのです。

だからこそ意識して「できたこと」や「うれしかったこと」にも目を向けることが大切になります。「友達と笑えた」「最後まで集中して授業を受けられた」「宿題を終わらせた」など、どんな小さなことでも良いのです。

脳は、放っておくと嫌なことに目が向きやすいものなのです。
自分の「できたこと」にも目を向ける習慣をつけることで、心のバランスを保ちやすくなります。

一日の終わりに「今日もよく頑張った」と、自分にひと言かけてみませんか。
自分を認めることも、自分を大切にすることの一つです。