



スクールカウンセラーだより[第4号]

2学期がスタートしました。勉強したり、友達と関わったり、行事や部活に参加したりと、盛りだくさんな毎日
がもどってきます。楽しいことがたくさんある一方、忙しい中では、イライラや不安、緊張などの気持ちも生じる
ものです。今回は、そうした様々な気持ちについて考えてみます。

気持ちよくはないけど悪いものではない

日々の学校生活では、楽しく快適な気持ちでいられることもある。でも、その反対に、イライラしたり、不
安に思ったり、悲しく感じたりなど、気持ちのよくない感情が生じることもあるよね。なるべくなら、こうした
感情は感じたくないと思うかもしれない。では、こうした不快な感情には害があるのだろうか？

例えば、不安や緊張に害があるなら、私たちの大好きな遊園地には大きな治療室があって、そこはい
つも満員のはずだ。なぜって、遊園地の乗り物は、不安や緊張を感じさせるものばかりだからね。また、悲
しみや怖さに害があるなら、映画館にだって治療室があって、そこもいつも満員のはず。なぜって、悲しみ
や恐怖を感じさせるストーリーも少なくないからね。でも、そんなことにはなっていない…。

こうしたことから分かることは、感情それ自体は、良くも悪くもなく、害があるものではないってこと。だ
から、感じてはいけない感情はない。でも、頭で分かったからと言って、不安や緊張、悲しみや恐怖が生じ
た時に、それを自分の中にそのまま置いていくことは難しい。それで、そうした気持ちを無くそうと頑張っ
てしまうと、かえって不快な感情に敏感になり、嫌な気持ちを長引かせてしまうこともあるんだ。

そこで、不快な感情を持ちやすくする方法を2つ紹介しよう。でも、紹介する方法を試しても、嫌な気持
ちが長引くようなら、家族や先生、スクールカウンセラーにぜひ相談してね。

●心の中で自分に声をかける

- ①「この感覚は気持ちよくないし、好きにもな
れないけど、悪いものではないから、そのま
まにしておけばいい」と心の中で言う。
- ②そして、やっていたことや、やろうと思ってい
たことに集中する。

●自分の体を観察する + 心の中で声をかける

- ①嫌な感情が、体のどこで一番強く感じるか観
察する(例えばお腹、胸、首、腕、足など)。
- ②見つけられたら、その感情に対して「大丈夫、
大丈夫、そこにいていいよ」と心の中で言う。
- ③やっていたことや、やろうとしていたことに集中
する。

☆スクールカウンセラーに相談したい時☆

担任の先生、学年の先生、保健室の先生、職員室の先生などに伝えると、スクールカウンセラーとの相談の
予約ができます。職員室などにいるスクールカウンセラーに直接伝えることでも予約できます。

保護者の皆様も、お子様のことで、困りごとや悩みごとがあればご相談下さい！

10月の勤務

10/1(水) 田中	10/2(木) 朝比奈	10/3(金) 渡邊	10/8(水) 田中
10/9(木) 朝比奈	10/10(金) 渡邊	10/15(水) 田中	10/16(木) 朝比奈
10/21(火) 渡邊	10/22(水) 田中	10/23(木) 朝比奈	10/30(木) 朝比奈
10/31(金) 渡邊			



それでは、第4号はこれでおしまいです。

SC 田中・渡邊・朝比奈