

カウンセリングルーム



だより

スクールカウンセラー 岡田 節子
教育相談室担当 石田 智子



カウンセラーは月曜と金曜にいます。
保護者の方もお気軽にどうぞ。電話相談もできますので、まずご連絡ください。



不安や焦りと向き合うには
～気持ちを切り替えていこう～

12月です。だいぶ寒くなってきましたが、体調はいかがでしょう？その時の調子に合わせて休養・栄養補給ができるといいですね…とはいっても、3年生は寝る時間を惜しんで寒いなか勉強をしたり、勉強以外にもいろいろと考えすぎて、眠れずに寝不足になっている人もいるかもしれません。

「時間に追われる」ことは、ストレスの中でも最大のストレスといわれます。本当にツライです。

学習については、たとえば課題を「コツコツ続ける」、期日までに「がむしゃらにがんばる」といった行動で、不安やあせりが解消されやすいのは経験的にご存知かと思います。ですが、この「コツコツ」や「がむしゃらに」がすんなりできたら苦労しない！と多くの人が反論するところでもあるでしょう。

この「コツコツ」「がむしゃらに」ができにくい背景に何があるのでしょうか？

実は「めんどくさい」、「集中が続かない」といった『気持ちの問題』が背景にあり影響していることに気づきます。つまり、「めんどくさい」「集中が続かない」の克服が重要になってくるのです。

ただし、これらを克服する魔法のような解決策は…残念ながら見当たりません。ですので、「問題になっている気持ち」を思い切って「切り替える」ことが重要な鍵となります。例えばこんな方法はどうでしょうか。

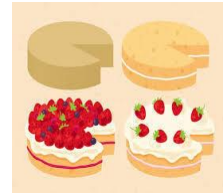


- ① 「すごいな」と思う人のマネをする
- ② 困難（問題）を分割していく

①は、周囲にいる「すごいなあ」と思う人を観察してマネをしてみるという方法です。同じようにすることは難しいかもしれませんが、時間の使い方や考え方など「なるほど！」と参考にできること

はあるはず。 「こんな時あの人だったらどうする（考える）だろう」と考えると新たな方法が思いつくかもしれません。

②は、「あれもこれも」と考えすぎてかえって負担になり、「めんどくさい」「集中が続かない」に陥るのを防ぐ方法です。全体をいくつかに分けて「まずはこれだけ」「とりあえずここまで」と短く、少しずつ、目標を更新していくと、「達成感」が生まれます。また、この方法は不安な時の対処にも適しています。



↓切り分ける



不安な時は、ある問題にずっとこだわって心がそこから離れられない状態になっているときです。そんな時は、単純な作業に意識を向ける（切り替える）ことで不安を忘れることができやすくなります。

まずは、「ちょっとでもいいから、何か動いてみる」ことが悩みの解決には大切なのだと思います。ちょっと動く。それだけで不安や焦りは減らせます。（スクールカウンセラー 岡田）



生徒や保護者の皆さまへ

悩みや不安は小さいうちにご相談ください



【カウンセリングの申し込み方法】

事前に予約をしてください

1. 担任や養護の先生（関口裕先生・横手先生）、教育相談担当の先生を通して申し込んでください。
2. 月曜と金曜はスクールカウンセラーが1階の相談室にいます。カウンセラーに直接申し込みもできます。気軽に声をかけてください。
3. 予約優先ですが、予約が空いていれば当日でもお受けできます。まずは確認してみてください。

【保護者の皆さまへ】

保護者の方は電話でのお申し込みができます。月・金曜はカウンセラーまで、他の曜日は担任、養護、教育相談担当までご連絡ください。

☎：027（352）3460（健大高崎高校 事務室）

【開室日時】 月曜日・金曜日 10:15～17:00

【相談場所】 教育相談室（本館1階 保健室前）



誰かに話すだけでも気分が少し軽くなります。お気軽にお越しください。