

スクールカウンセラーだよ

築港中学校のみなさん、こんにちは。

あっという間に 1 月も後半になりました。寒い日もありますが、元気に過ごしていますか？

3 年生のみなさんは、少しずつ受験本番が近づいてくる中で、「大丈夫かな？」と心配になったり、「大丈夫！いける！いける！」と自信满满になったり…日によっていろんな気持ちがわいてくる感じかもしれませんね。

1 年生、2 年生のみなさんも、何かに失敗したとき、怒られたとき、けんかをしたときなど、気分が落ち込んだり、暗い気持ちをしばらく引きずったりすることはありますか？



そんなときのために、今回は『上手に気持ちを切り替えるコツ』について紹介したいと思います。

<コツ①> ネガティブな気持ちもなかったことにしない

「私はイライラしていない！」「悲しくない！」などと、いやな気持ちをなかったことにし続けると、眠れなくなったり、知らないうちに周りの人にイライラをぶつかけたりするようになるかもしれません。“私は怒ってるぞ！”“悲しくて泣きそうだ…” など、「私は今こんな気持ちなんだ」といやな気持ちも大事にしてあげてください。その方が早く気持ちが切り替わりますよ。

<コツ②> 人に話す

友達や先生、家の人に聞いてもらうだけでもスッキリします。話をしている内に、こうしてみよう！という、いいアイデアをひらめくかもしれません。

もちろんスクールカウンセラーに話をするのも 1 つの方法です。

<コツ③> 好きなことを思いっきり楽しむ

いっぱい寝る、音楽を聞く、絵を描く、ゲームをする、友達と遊ぶなど、時間を決めて思いっきり楽しめば気分もリフレッシュできて、また頑張ろうという気持ちがわいてきますね。

<コツ④> 体を動かす

深呼吸をしたり、腕をのばしたり軽くストレッチをするなどは、その場ですぐにできる方法ですね。時間があるときは、家の近くを散歩したり、ジョギングをするなどもいいかもしれません。



いくつかコツを紹介しましたが、いろいろと試してみて自分に合う方法を見つけていきましょう！自分の中に、『これをやると、気持ちの切り替えがうまくいく』という引き出しをたくさん持っておくと、これから先、困ったことにぶつかっても自分でコントロールできるようになっていきますよ。

3学期も引き続き、昼休みに教室をのぞいたり、ろう下をうろうろしたりしていますので、見かけたときは気軽に声をかけてくださいね。

「もっとゆっくり話したいな」「周りに人がいないところで話したいな」という人は、担任の先生か教頭先生に申し込んでください。それでは、3学期もよろしくお願いします！



毎週木曜日	1月 21日、28日 2月 4日、18日、25日 3月 4日
場所	1階 保健室となかよし学級の間にあります



～おまけ～

《気分を落ち着かせるための、呼吸法のやり方》

まずは肩の力を抜いて、おなかにそっと手をおきます



『1・2・3』
鼻から大きく
息を吸う



“4”
いったん
息を止める



『5・6・7・
8・9・10』
ゆっくり
口から息をはく