

スクールカウンセラーだより

大阪市立董中学校スクールカウンセラー 福井未来

新しい年を迎えました。冬休みは少しのんびりすることができたでしょうか。
毎日厳しい寒さが続いています。体調に気をつけて過ごしましょう。
今年もよろしくお願いします。



☆ミニコラム～ちょっとした心理学～☆

みなさんは、嫌なことがあったときについついそのことばかりを考えてしまい、
困ったことはありませんか？ これを心理学では、「反芻^{はんすう}」と言います。
反芻すると、不安や抑うつが高まってしまうと言われています。どうしたらよいか。
ネガティブに囚われている時には、否定的思考から距離をおくスキルが必要です。
まず、そのことと全く関係のないことに、集中して取り組むことが大切です。
運動する、音楽を聴く、アニメを観る、山に登る、友だちや家族と話をする、絵を描く等、好きなことをして十分に気持ちを落ち着かせます（ここまでは思考しない！）。
その後で、嫌な出来事を分析して、対応方法を考える。
自分流の気持ちのリフレッシュ方法をたくさん作ってくださいね！

私はホラー映画を観ると、なぜかスッキリします！

★何でもお気軽にご相談ください。

1月から3月の来校予定日：1月10日（金）、17日（金）、24日（金）、31日（金）
2月7日（金）、14日（金）、21日（金）、27日（木）
3月7日（金）

時間：10時から16時45分（相談予約の最終時間は16時）＊要相談