

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

新しい年を迎えるました。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、アニメを見る、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（ここまで思はない！）。

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