

スクールカウンセラーだより

2023年1月

徳島県立徳島北高等学校 スクールカウンセラー
公認心理師・臨床心理士 和田 邦美

みなさん、こんにちは。

3学期が始まりました。1年の集大成となるこの時期、毎日過ごすクラスメートとの楽しいひと時は、大切な宝物となることでしょう。でも、人間関係はいつもうまくいくわけではなく、時にネガティブな感情に襲われることもあります。今回のスクールカウンセラーだよりでは、ネガティブ感情になった時の対処方法について紹介します。

ネガティブな感情からの脱出方法<その①>「リフレーミング」

「リフレーミング」とは、「物事を見る枠組みを変えて、違う視点でプラスに捉えること」です。

例えば、短所とみられがちな「いい加減でうるさい」という特徴は、枠組みを変えると「大らかで元気がある」と、プラスの視点でとらえることができます。また「マイナス思考しがちな人」は、「慎重な人」ともとらえることができます。

このように、短所とみられがちな特徴も、枠組みを変えると長所となり、その人の強みとなります。欠点と思っていることを「強み」として活かすと、こころも強くなりますよ！

ネガティブな感情からの脱出方法<その②>「考え方を変える」

「友人と遊ぶ約束をしたのに、当日断られた」という場合、「約束を破られた」と考えると、怒りや不安の感情が生じるかもしれません。そんな時は、ほかの考え方がないか考えてみましょう。例えば「急な用事ができたのかもしれない」と考えたら、気持ちが楽になります。

テスト結果が悪く、「自分はダメだ」という考えが浮かんできた時も、「伸びしろがある」「前回より良かった科目もある」など、ポジティブな考えをすると、気持ちが楽になりますよ！

ネガティブな感情からの脱出方法<その③>「自分の“サポーター”をみつけよう」

考え方を変えると心は楽になりますが、自分一人の力では、なかなか変えられません。そんな時には、周りの人の力を借りましょう。家族・学校・友人…。あなたの周りには、あなたを守ってくれる人・支えてくれる人・応援してくれる人・助けてくれる人は、たくさんいます。周りの人とのより良い関係を築くためには、ふだんから「ありがとう」の言葉を大切にしましょう。

生徒のみなさん、身体の不調や不安・悩みを感じているようであれば、カウンセラーに相談してくださいね。お子さんのことでお悩みの保護者の方も、気軽にご相談ください。予約は担任の先生や教育相談の先生を通して申し込むことができます。

.....相談申し込み票 きりとり線.....

学年・組		名前	
------	--	----	--