



Ｓ Ｃ だより 4

2021年11月9日

南牧中学校

スクールカウンセラー

北 川

木々のこずえが色鮮やかに染まりはじめ、おでんやお鍋がとても美味しい季節となりました。もうすぐテストで大忙しの皆さん、そして寒暖差の激しいこの季節、体調管理が大切です。

前回の便りでは、ポジティブに物事を捉えるコツについてお伝えしましたが、そんなに簡単にはできないと思う人もいることでしょう。今回はネガティブイメージから少し距離を取ることで不安感やイライラに巻き込まれない方法を紹介します。

(このＳＣだよりは生徒の皆さんに向けて発行しています。ゆっくり読んだ後は保護者の方にも目を通していただけてください。)

//// 負の感情から距離を取ろう //////////////////////////////////////



- ①不安な気持ちが生まれたらそれを『感情くん』と名付ける。
『色は水色』『形は丸い』などとそれを想像してみた後で、自分の中に戻す。
- ②言葉とイメージの関係を崩す。
『テスト』と聞くと不安になるけれど、『テ』・『ス』・『ト』に分けて大声で何度も言う。
- ③『失敗したらどうしよう』とつい思ったら、その後に『と、私は考えた。』と言葉を続けて客観視する。

不安やイライラを忘れようとすればするほど頭から離れない時には、こんな工夫でその気持ちから距離を取ることで落ち着きを取り戻せます。

皆さんが困っている時に、一緒によいアイデアをさがすのがスクールカウンセラーの役目です。気軽に相談してください。

スクールカウンセラー相談日

12月 7日 (火)
1月 18日 (火)
2月 22日 (火)
(10時～16時45分)

*保護者の皆さまへ

保護者の皆さまもお気軽にご相談ください。
予約をご希望の方は
担任や養護の先生に
お伝えください。

