

スクールカウンセラーだより

2022年 11、12 月 (No 4)

スクールカウンセラー 野川 ゆみ



こんにちは。スクールカウンセラーの野川です。

今月は、体育祭、合唱コンクール、各学年行事なども開催され、みなさん、楽しい思い出ができましたか。

さて、今回は、みなさんの相談の中から、「自分を認めると、少し気分も楽になる」ということについてお話しします。みなさんの相談の中には、「いつも学校ではスイッチ入っていて、とても疲れる・・・」、「明るくニコニコしているけど、本当はそうでない・・・」、「自分の意見は違うけど、なかなか言えない・・・」など、友達や周囲にとっても気を遣いながら、学校生活を送っている様子がうかがえます。他人に合わせることは、トラブルなく過ごせて良いのですが、そればかりにエネルギーを費やしていると、本当の自分の気持ちが分からなくなったり、自分は空っぽと感じたり、知らぬ間にモヤモヤ、イライラがたまってきたりします。そんなあなたにおススメの方法を、紹介します。

ステップ1 自分の中にある、いろいろなキャラに目を向ける

元気な自分、イライラしている自分、わけもなくゆううつな自分・・・など、実は1人の人間の中にはたくさんのキャラがあります。まずは、自分の中の友達に見せてこなかった面を見直し、名前をつけてみましょう。「お疲れモード」、「イライラキャラ」、「モヤモヤくん」など。そうすることで、いろいろな自分があることにあらためて気づいたり、それを客観的に眺めることができるようになったりします。(外在化)

モヤモヤ



私は、ちょっと、違うんだけど...

ステップ2 自分でつけた名前を、会話の中でつかってみる

次に、無理に明るくいたくない時には、演じるのを止めて、素直に、「なんか今日はお疲れモードなんだよね」とか、「モヤモヤくんが、昨日からいすわって・・・」など、軽い感じで友達に伝えてみる。あなたのせいでなく飼っているペットの「モヤモヤくんのせい」というように表現すると、自分に正直であり、相手にも理解を得られやすいかもしれません。

モヤモヤくん
言いたいくん
がいて...

ステップ3 相手を大事にしながら、自分の意見を伝えてみる

自分の意見を言いたいけれど、ぶつかるのも避けたいという時は、次の2つを意識してみてください。① I(アイ)メッセージで伝える。(「あなたは」ではなく、「私は」を主語にする。)② 友達の主張(A)に先ず「いいね」してから、次に、自分の主張(B)もいいかなと思うと伝える。「Aもいいね～、でも私は、Bも迷っちゃう」など。

練習しないと身に付かないかもしれませんが、少し意識してみたらよいかも知れません。なかなか難しいという人は、またスクールカウンセラーに話に来てくださいね。

Aもいいね～
でも、私は
Bもいいかな...

11月、12月の相談日

○相談時間

火曜日 OAM: 8:30～12:30 OPM: 13:30～17:30

○相談日

11月: 1日(PM)、8日(PM)、15日(AM)、22日(PM)

12月: 6日(AM)、13日(PM)、20日(AM)

○連絡先 ☎ 宝達中学校 0767-28-3121

*11月から、AM、PMともに、相談時間が長くなりました。
*保護者の方も気軽にお声かけください。一緒に考えていきましょう。

