

# スクールカウンセラーだよい 2025

七尾市立七尾東部中学校 No.3(9.10)

## 気持ちを表現するということ

自分の気持ちを相手に伝えるには、身振りや表情で、または気持ちを言葉にして話したり書いたり、あるいは絵を描いたりなどする手立てがあります。そして、伝えた相手に気持ちを「わかってもらえた」となったら、とても心が落ち着き、安定します。気持ちを表現することは、ストレス（心への負担）を軽減し、感情にふりまわされず行動していく上で、とても重要なことだと言われています。ところが、私たち日本人は、小さい頃から、このように気持ちを表現し、伝えていくことに慣れているとは限りません。ところで、喜怒哀楽のような気持ちには善惡はありませんが、程度の差こそあれ、快・不快といった性質があり、また、心のエネルギーが伴います。それゆえ、本当の気持ちを過度に抑えたり隠したりしているうちにストレスをためこみ、心身の不調や行動の変調となって現れ、日常生活に支障をきたす事態となって、ようやくカウンセラーとの相談を受けるといったことが、実は「あるある」なのです。

## 気持ちを表現する前に、こんなことはありませんか？（⇒は対策です）

### □そもそも、自分の気持ちに気づいていない。

⇒自分の気持ちに気づくために、自分の内面や行動の観察を行う。

### □自分が感じている気持ちがわからない

⇒感じている気持ちにあてはまりそうな名前をつけ、それがどのような感情であるかを理解する。

### □気持ちを表す適切な言葉がみつからない

⇒辞書や文章を読んだりして、気持ちを表す新たな言葉を知ったり、レパートリーを増やす。

### □気持ちの表し方がわからない

⇒日記や詩のような文章を書いたり、ドラマやアニメ、劇、映画を鑑賞したりすることで、気持ちの表し方を知る。

### □気持ちの伝え方がわからない

⇒友達や家族と積極的にコミュニケーションを取ることで、気持ちを言葉で表現する機会を増やす。少しずつ練習していくことで、感情表現の能力を向上させることができる。

## ★ワーク『きもち・100ます』

わ	あ	り	が	と	う	む	は	す	ろ
た	く	ら	ま	お	か	す	く	て	か
の	で	わ	お	つ	ど	き	ど	き	み
し	け	な	く	だ	は	ろ	い	ば	る
い	ん	ろ	か	な	し	い	き	に	さ
ふ	あ	ら	れ	ち	あ	か	む	め	び
あ	ぬ	せ	い	と	わ	り	う	け	し
ん	だ	る	い	ね	せ	む	き	ら	い
し	つ	こ	い	い	こ	お	う	い	し
ん	は	す	か	し	い	ろ	き	た	い

◇100ますの中から、  
感情（気持ち）を  
表す言葉をさがしましょう

## スクールカウンセラー来校日（火）（金）

午後1時半～4時半

対象：生徒・保護者・教職員

9月：2・5・9・12・16・19・26・30 日

10月：3・7・10・14・17・24・28・31 日