



## 相談室だより NO.3

2023.11

今回は、「感情」について考えてみたいと思います。皆さんの心の中には、今どんな感情がわき起こっていますか？喜び、怒り、悲しみ、楽しさ、不安、恐怖、さびしさ、当てはまるものはありますか？もっと違う感情だよという人もいるかもしれませんね。

感情を「プラスの(前向きな)感情」「マイナスの(後ろ向きな)感情」に分けて考えている人がいるかもしれませんが、どの感情も、プラスの面もマイナスの面も持っています。

一見マイナスの感情と思えるものも、その感情とのつきあい方を理解することで、自分をサポートしてくれるものになります。

最初に、「不安」という感情について考えてみたいと思います。

### みなさんはどんな時に不安を感じますか



### 二種類の不安があります

#### 現実的な不安

何かに取り組む時に、「これでいいのかな？」と確認して、より良いものにしたり、準備をしっかりと整えることに役立ってくれます。

➡ 不安だからもっと勉強しよう、もっと練習しよう、自分の行動を先に進めるエネルギーになってくれます

#### おぼけの不安

未知のものを過剰に怖れたり、相手からの評価をネガティブに考え過ぎることで、実際に進めたい準備の手を止めてしまいます。「こんなことをやっても意味がないのではないだろうか」等と誤ってしまいます。

➡ 強すぎるブレーキになってしまいます





## 高まった不安は必ずしずまります

- どの感情にも当てはまることですが、その感情が高まった時に思い出してほしいことがあります。
- 高まった感情は、時間の経過とともに、自然に下がっていくものなのです。
- 不安が高まったとしても、時間がたつと、自然に不安はしずまっていきます。

## 不安とのつきあい方・対処法

### ① 不安を書き出してみよう

不安を感じた時は、3つの視点で言葉に書き出し、自分の外に不安を出します。そうすることで不安を客観的に見つめることができるようになります。不安と距離を取ることができるようにもなります。だれかに話を聞いてもらうのもいいですね。

- どれくらい強く不安を感じているのか
- 頭の中でくり返されている、不安のもとになっている考えは何だろうか
- 何に対して不安を感じているのだろうか

### ② 「現実の不安」と「おぼけの不安」を分けよう

- 不安と距離をとれるようになると、「現実の不安」か「おぼけの不安」かを見分けることができるようになります。
- 「おぼけの不安」だと気づいたら、放っておきましょう。時間とともにしずまっていきます。

### ③ 具体的な対応を書き出してみよう

- 不安を感じたら、現実的な対応策を思いつく限り、具体的に書き出してみよう。
- 「1問でも問題を解く」「これまで練習を頑張ってきたことを思い出す」「怒らせちゃった？と友達に聞いてみよう。誤解があったら話し合おう」「お姉ちゃんどうしたの？と聞いてみよう」

強ひねる不安は  
おぼけの不安だよ

### スクールカウンセラーは

火曜日の13:30~17:30に来ています。

小さなことでも気軽に相談に来てくださいね。待っています！

★保護者の皆さまもどうぞお気軽にご利用ください★

<11月の来校日> 7日、28日

<12月の来校日> 5日、12日、19日

相談したいことがある人は山崎先生までお知らせください。

学校電話番号 076-241-8404

