

相談室だより No.3

生徒のみなさんへ

令和3年6月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子
心の教室相談員 上町真由美

みなさんこんにちは！新学期がスタートして2ヶ月が経ちましたが、新しい環境に慣れましたか？安心して学べる環境は大切です。みなさんの中には「人からどう見られているか不安で仕方がない」と感じている人もいないでしょうか。今回は不安と上手に付き合う方法をお話ししたいと思います。

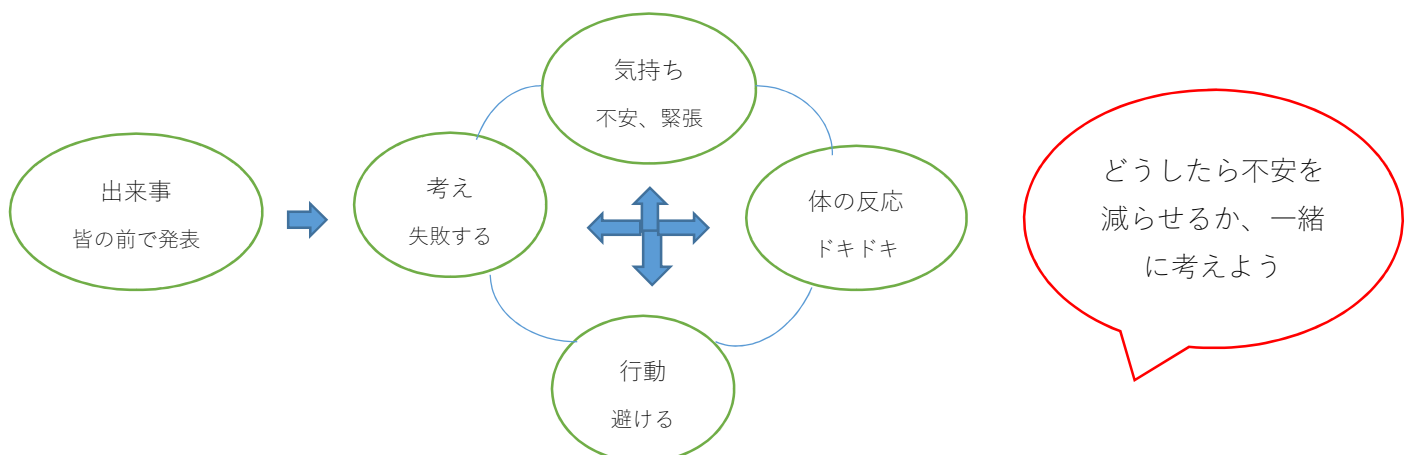
不安と上手に付き合う理由

みなさんの心の中には色々な気持ちが日々起きています。不安が強いと日々の生活が楽しめない、寝つけないこともあり、健康に過ごすためには自分の不安に気づくことが大切です。みなさんはどのような場面で不安を感じますか？最近不安を感じた状況を思い浮かべ紙に書き出してみましょう。一人では難しい場合はカウンセラーと一緒に進める方法もあります。不安を放っておくとどんどん大きくなり、耐えられずその場を回避し、さらに状況が悪くなることもあります。一方で、「みんなの前で発表することが不安なら、事前に発表の練習をする」など不安を減らす方法を見つけることもできます。

不安を観察しよう

不安と上手に付き合うコツは、不安が小さいうちに対処することです。自分の不安の強さを、一番不安な時を100、全く不安を感じない時を0として、不安の強さを数字で表してみましょう。小さい不安から取り組みます。次に不安による体の変化を観察しましょう。ドキドキする、手足が冷たくなる、お腹が痛くなるなど、自分の体はどうなのか観察してください。そして体の変化が出る時、頭の中でどんな考えが浮かんでいるか観察してください。みんなの前で発表する場面で、「失敗するかも」「バカにされるかも」という考えが浮かぶと不安は更に大きくなります。この「考え方のクセ」で不安が大きすぎたり、楽しめない時は他の考え方を探す、考え方を変えることが難しければリラックス方法（体の緊張を取る）や自分か安心する言葉かけなどに取り組んでみましょう。

【引用文献：「心理臨床の広場」Vol.13 No.2 一般社団法人心理臨床学会】



相談室だより No.3

保護者のみなさまへ

令和3年6月

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相楽直子・秋田貴与子
心の教室相談員 上町真由美

「ほめて育てる」、「叱らない子育て」の大切さはみなさまがご存知の通りです。物事をポジティブに受けとめることは大切です。しかし、見方を変えれば、ほめられるばかりで、叱られることがなく、たえずポジティブな心理状態に置かれることで、ネガティブな心理状態をもちこたえる力が弱くなります。ネガティブな心理にもポジティブなパワーがあるのです。そのことは、心理学の実験や調査研究により科学的に裏付けられています。ネガティブな心理のもつメリットとして次のようなものをあげることができます。

ネガティブ気分は

- ① 記憶力をよくする
- ② 対人認知の正確さをもたらす
- ③ モチベーションを高める
- ④ 対人関係をよくする
- ⑤ 説得力を高める

このようなメリットをもたらす心理メカニズムとして、ポジティブ気分の時は気が大きくなり、つい慎重さに欠ける判断をしやすいが、ネガティブ気分の時は慎重になる、その慎重さが周囲に注意を払い、じっくり観察する姿勢を促し、目撃した出来事をよく覚えたり、相手をよく観察して判断することができるのです。得意な気持ちでいるときは、つい自己中心的になりがちですが、失敗を恐れる心が人に対する配慮を促し、相手の気持ちを傷つけないような態度を取らせることにつながります。また、ネガティブ気分の時の姿勢が、言葉を慎重に選んだり、相手の様子をしっかりと観察し自分の出方を調整することにつながり説得力のある交渉ができるようになるのです。

【参考文献：榎本博明 2019「伸びる子どもは〇〇がすごい」日経BP 日本経済新聞出版本部】

相談室はご予約の上ご利用ください

ご予約は直接職員室にお電話 **(03-3545-8011)** していただき、「スクールカウンセラーに相談したい」とお伝えください。担任・養護教諭を通じてご予約いただけます。お気軽にご相談ください。



6月	相楽(月曜)	7日	14日	21日	28日
	秋田(金曜)	4日	11日	19日	25日
7月	相楽(月曜)	5日	12日	19日	
	秋田(金曜)	2日	9日	16日	
9月	相楽(月曜)	6日	16日	27日	
	秋田(金曜)	3日	10日	17日	24日