

スクールカウンセラーだよ！

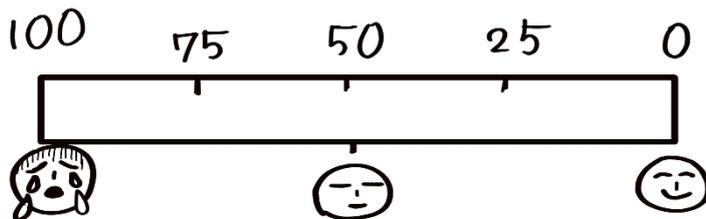


■ ■ 「気持ちの見える化」 ■ ■

～今日は『日常でちょっぴり悲しくなった時 乗り越えるコツ』を

ひとつご紹介します～

- ① まず自分なりに「悲しみのものさし」を作ってみてください。※図1参照。



※図1

- ② 次に、過去に「一番最悪だった悲しい出来事」を思い出してみます。

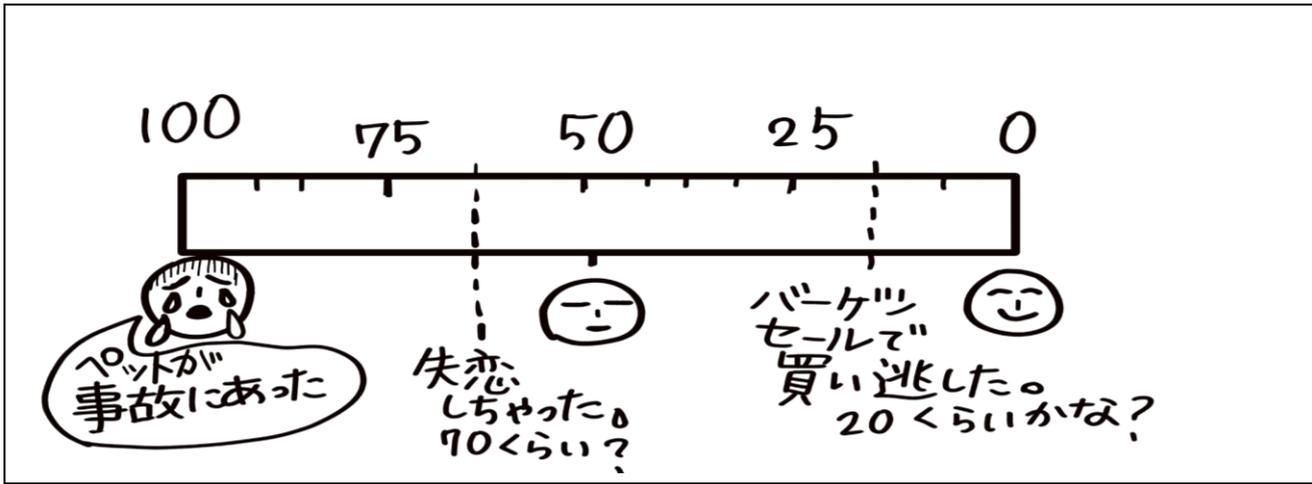
人によって違います。

(注※ただし、思い出そうとして気分が悪くなった場合は、ゆっくり深呼吸して、作業をやめましょう)



- ③ その過去の「悲しみの出来事^{マックス}MAX」が「悲しみのものさし 100 メモリ」としたら「今、目の前の悲しみはどれくらいか」数字にしてみます。実際に「悲しみのものさし」に^{しるし}印をつけてみてもよいでしょう。※図2参照

※図2



★そうすると、「最悪の状況だ!…と思いこんでいる今日の目の前のできごとは100を超えているだろうか?65くらいかな?85くらいかな?」と数字にして「見える化」することにより、客観的に考えることができます。

そして、『いやいや、まあよ、本当に最悪な状況かな?過去にもっと最悪なことがあったよな。いつのまにか自分は乗り越えてきたのかもな』と、自分の「乗り越えた力」に気づけることもあります。

【10月来校日】

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

【保護者・生徒のみなさんへ】

★「弱音を吐きたい」「自分の気持ちを整理したい」「お子さん（友達関係）のやり取りで心が疲れている」「愚痴を聴いてほしい」——等でもかまいませんので、お気軽にスクールカウンセラーをご利用ください。（※守秘義務がありますので、話した内容は例外を除き、守られます。他の誰かに伝える必要がある場合は相談者の承諾を得ます）

■スクールカウンセラーの利用について

1. 対象：本校保護者の皆さまと生徒さま
2. 費用：無料
3. 来校日：来校日カレンダーを参考にしてください
4. 時間：13：00～16：00位の間で1回あたり45分から60分程度です（じっくりお話をお伺いするために日時を予約していただきます）
5. 予約申し込み・お問い合わせ先：教頭先生

※その他ご自身の心身の不調に関する相談の際、主治医がいる場合は許可等が必要になることがあります

参考文献・青木智恵子著；疲れたところとからだの休め方,自由国民社,2021。

・C.M.Masi,Hawklay,and J.T.Cacioppo,"A meta-analysis of interventions to reduce loneliness,"Personality and Social Psychology Review 15(3),2011.