

# スクール カウンセラー だより

あっという間に 1 月が終わってしまいそうです。「もっと早くから資料や講義の準備をしていれば、今時期こんなに焦らなかったのに・・・！」と、悔やまれる 今日この頃の私です。

———ということで、今日は「後悔」という感情についてご紹介します。

## ■さまざまなネガティブな感情の中でも「後悔(こうかい)」という感情はとりわけ複雑■

### 【後悔って、わるい感情？・・・ではありません】

後悔という感情があるからこそ、同時に「後で後悔しないように」と考えて行動を決める力が育ちます

■「後悔」という感情の特徴として、「やった後悔」よりも「やらなかった後悔」のほうが長く引きずりやすい・・・と言われています。『〇〇しなければよかった』というのは『やった後悔』。

それに対して「〇〇していればよかった」・・・というのは『やらなかった後悔』です。「やらなかった後悔」は、やらなかったわけなので、のちのち「もしも、やっていたらどうなったか」という結果がみえないため、「あのときこうしていたらこうなったのか・・・」とか「あのとき相談していればこうなったのか・・・？」というふうにアレコレやと妄想の後悔のタネが次から次へとわいて出てきます。したがって後悔の無限ループにおちいりやすいのです。



### ■「まだ起きていない後悔」にしばられていない？

・・・また、こんな気持ちになったことはありませんか。

- ・ 失敗したらどうしよう ・ 変に思われたらイヤだ ・ うまくいかなかったら後悔しそう

・・・まだ何も起きていないのに、「あとで後悔しそうな気がして動けない」そんなときがあります。

心理学では、これを「予期後悔(よきこうかい)」と呼びます。予期後悔は、実際に起きる後悔よりも、ずっと大きく想像されがち です。

- ・ もし失敗したら・・・ ・ もし笑われたら・・・と考えると、こころは必要以上に怖くなります。でも現実では、「思ったほど気にされなかった」「時間がたつと気にならなくなった」・・・

ということも、たくさんあります。

### 【予期後悔が出てきたときの考え方】

予期後悔が出てきたら、「今、こころが先回りして心配しているんだな」「守ろうとしてくれているんだな」・・・と無理に気持ちを消そうとしなくて大丈夫。

・ 何をするも怖くなる ・ 失敗のことばかり考えてしまう ・ 何もしていないのに疲れる・・・そんなときは、ひとりで考えなくて大丈夫。誰かといっしょに考えましょう。

(今後の)スクールカウンセラー来校日

1月28日(水)・2月12日(木)・2月25日(水)・3月18日(水)

※3月9日は「薬物依存(乱用)予防授業」です。講師を務めさせていただきます。

## ～保護者のみなさまへ～

お子さんについてのご相談だけでなく、保護者の方ご自身の心のご相談もお受けしています。

- ・ 喧嘩してつかれた
- ・ つい感情的になってしまい、あとで後悔する
- ・ 仕事や家庭のことで余裕がなくなっている
- ・ 誰にも話せず、ひとりで抱えていることがある



…こうしたお気持ちは、特別なことではありません。

特に冬の時期や学年末は、保護者の方ご自身も知らず知らずのうちに、心身の疲れをためやすくなります。

「こんなことで相談していいのかな」と思われる内容でも大丈夫です。

「誰かに話したいな」…。短い時間でも、気持ちを言葉にすることで、心が少し整うことがあります。自分の気持ちを言葉にして「外に出す（外在化）」することで

感情の整理がつくことがあります。心の居場所は保護者のかたにも、どんな人にも大切です。保護者の方のお気持ちが少し楽になることは、

お子さんの安心にもつながります。

どうぞ、ご自身の心のメンテナンスも

大切にしていいただければと思います。



じっくり話をきいてほしいときは「予約」をすると

確実です。予約優先となります

【予約のしかた】学校の先生・信頼できる先生・

保健室の先生にもうしこお… などです。

他の人の予約が入っていないときは

自由に相談やお話がができます。

### ■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・生徒の皆さま
2. 費用：無料
3. 時間：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は日時を予約していただくことをお勧めします)
4. 予約申し込み・お問い合わせ先：学校（調整は教頭先生）
5. ※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

(※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)

～ひとあし早いのですがごあいさつ～

今年度もありがとうございました。前年度は「目からウロコの依存の話・いじめの心理」として他地区 PTA ブロック講義(参加者 学校長・教頭・PTA の方々)講師を務め、今年度も担当校以外で「育児ピアサポーター養成講座講師(対話と傾聴基本のき・親子関係のコツ)」や「(某行政機関・官公庁等)職場のメンタルヘルス・人間関係講義」等々 多数承ってきました。個人カウンセリング依頼もあり 集団療法・講師依頼も多く、依頼側のリクエストにこたえるために学びの日々でした。遠方は稚内・留萌など、バタバタしていました。自分は、心理職は「黒子(くろこ)」であり、来談される方が いかにご自身の舞台で輝けるか…を ひっそりお手伝いする生業であると思っていますので、「秀逸の黒子」として、みなさま(みんな)のお気持ちやここに寄り添えますよう これからも頑張ります。三学期残り僅かですが宜しくお願いいたします。

文責：スクールカウンセラー 鈴木智恵子