



# スクールカウンセラーだよ!

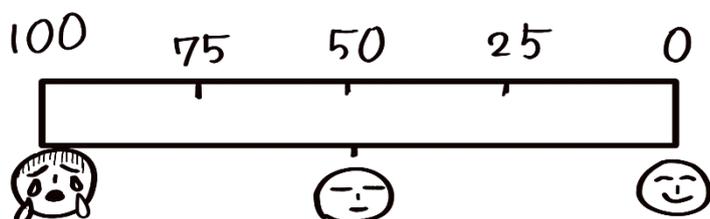


## ■ ■ 「気持ちの見える化」 ■ ■

～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)

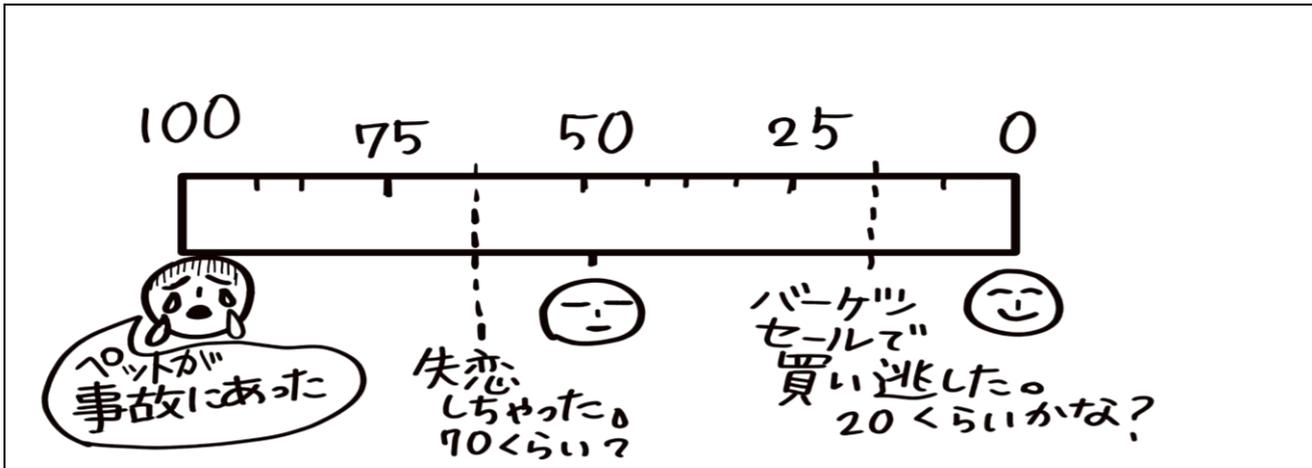


- ③ その過去の「悲しみの出来事<sup>マックス</sup>MAX」が「悲しみのものさし 100 メモリ」とし

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<sup>しるし</sup>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

そうた"ニャ。



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、まてよ、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。

【近々の来校日】

9月25日(水)・10月2日(水)  
10月16日(水)・10月25日(金)

※緊急の場合は要相談・応変対応



【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<sup>ぐち</sup>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.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日時を予約していただきます)
- 4.予約申し込み・時間調整・お問い合わせ先：教頭先生等 ☎

※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.