

お疲れ様です



旭川市立旭川中学校 相談室 vol.8

## スクールカウンセラーだよ!



### ■「心も体もあたたかくして冬をすごそう」■

冬は日が短くなり、脳内のセロトニンという物質が不足しやすい季節です。この影響で「やる気が出ない」「なんとなく気分が落ち込む」原因になることがあります。

#### 【1】～セロトニンを増やすには?～

- ⇒□ 朝日を浴びる(10分～15分ほど外に出るだけでもOK)
- 軽い運動(散歩やストレッチ・リズムのある運動など)をとり入れる

#### 【2】気持ちをととのえる——「自分との対話」

☞「モヤモヤしているけど理由がわからない・・・(๑\_๑)」と感じたら以下を試してみてください。

- ・紙にそのまま感じていることを書きだす(怒りや悲しみもOK)
- ・「これはどんな感情?」「これはどんな気持ち?」と、自分に問いかけてみる(自分の気持ちを実況中継するようなイメージでも可)

⇒「感情のラベリング」といって、感情を言葉にだしたり、書き出したりして名前をつけることで、客観的に自分の気持ちをみることができ、落ち着きを取り戻すことがあります。

#### 【3】誰かに話す

- ・自分のことを話しながら、自分の考えや気持ちがはっきりしてくることがあります。
- ・「なんだか不安」「緊張する」という気持ちを一人でもんもんとかかえこむと苦しくなりますね。

過去には、受験や面接の「不安」や「緊張する」という気持ちをスクールカウンセラー室で吐き出して、少しリラックスされた人もいますので、気軽に来室してくださいね。



### 【3】思考をいろんな視点でみる「リフレーミング」

「寒くて暗い冬は嫌だ」

⇒プラスの視点からみて言い換えてみましょう。

例)「寒いからこそ暖かい飲み物やおでんが美味しい」

例)「暗い時間が長いから家でゆっくり過ごすにはぴったり～」

・・・ネガティブな状況に「新しい意味を見つける」ことで前向きになれる手法です。

### 【4】がんばった自分に小さなごほうびを。

・「今日は10分早起きできた」から「お気に入りのスイーツをひとつ食べよう」

・「宿題をやりきった」から「推しの漫画を1冊読もう」・・・など。

### 【ひとことアドバイス】

■「変えられること」と「変えられないこと」にわけて考え、「変えられること」に目を向けてみましょう。

例えば、「雪の天気」は変えられませんが、

「自分の過ごし方」は自分で選べます。

自分がコントロールできることに集中するのが心の健康をたもつ秘訣です。



### ■近々年内来校予定日

- ・11月27日(水)・12月4日(水)
- ・12月11日(水)・12月18日(水)

### ■R7年

- ・1月15日(水)・1月22日(水)
- ・1月29日(水)

### 【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お気持ちを確認します)

### ■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。  
(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と確実です)
- 4.予約申し込み・時間調整・お問い合わせ先

👉 教頭先生など

※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場合があります。