

スクールカウンセラーだより

中学校区一貫教育校園

八浜中学校

スクールカウンセラー

坂野 健一

令和2年9月

みなさんいかがお過ごしですか？「新しい生活様式」という言葉が聞かれるようになり、みなさんの生活においても、たくさんの変化があることと思います。新しい環境に適應するために、身体と心は一生懸命にはたります。

変化に対して身体と心のはたらきがうまく追いつかないと、「アンガー」といわれる状態になります。ここではアンガーのことを「自分の気持ちの種類と量が分からなくなった状態」と定義します。アンガー状態になると、暴力や暴言やいじめなど、外に気持ちを向ける人がいます。一方、黙り込んだり引きこもったりして、内に気持ちを向ける人もいます。さらに、気持ちを抑え込んだり嫌な気持ちを引き起こす原因を避ける行動を示す人もいます。

しかしそういった行動を続けていると、気持ちが「体調不良」という形で表現されることがあります。緊張が強いと身体のあちこちが痛くなりますし、抑え込んでいると食欲がなくなったり吐き気が強くなったりします。頭の中の考えが整理できないので、眠れなくなったり熱っぽくなったりもします。

こういった状態とうまく付き合っていくためには、①自分が今どんな気持ちになっているのか、②その気持ちがどのくらいの量なのか、分かっている必要があります。

気持ちには数えきれないほどたくさんの種類があります。不安、心配、不愉快、嫌い、嫌悪感、うんざり、混乱、戸惑い、困る、複雑、疎外感、退屈、取り乱す、焦る、落ち着かない、動揺、恥ずかしい、肩身が狭い、歯がゆい、屈辱感、へとへと、寂しい、みじめ、後悔、絶望、失望、憂うつ、ピリピリ、無力感、羨ましい、悲しい、切ない、心が重い・・・etc

次に、一番強くその気持ちを感じている状態を10として、全くその気持ちを感じていない状態を0としたとき、どの気持ちがどのくらいの量あるでしょうか？

アンガー状態とうまく付き合っていくためには、このように自分の気持ちと向き合っていくことが大切です。心がモヤモヤしたとき、誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちの整理が進むことがあります。みなさんは誰に話を聞いてもらいますか？保護者のみなさんはぜひ子どもたちの話を遮らずに聞いてあげてくださいね。生徒のみなさんはおうちの人でも、友だちでも、学校の先生でも、誰でも話しやすい人に話を聞いてもらいましょう。学校にはスクールカウンセラーもいます。遠慮なくお話をしにきてくださいね。

場所は相談室です。現在、新型コロナウイルス感染症対策として、出入りに手指消毒液を設置しています。相談日も換気した状態で対応しますのでご安心ください。また、カウンセリング日の時間内であればお電話での相談も可能です。

気軽に学校の予約窓口 養護教諭（山田）か教頭（大賀）までご連絡ください。

10月の相談日

9日（金）午後

14日（水）午後

28日（水）午後

30日（金）午後

※時間については、予約後に決定します。予約時にご相談ください。