



誰かの何気ない一言やしぐさが妙に気になったり、気持ちが落ち込んだり。気にしないようにしても気になってしまう…なんてことはありませんか？人が抱える悩みのほとんどは人間関係に起因するもの。特に気持ちが不安定になりやすい思春期は、人からどう思われるかが、人生の中で一番気になる時期かもしれません。

そんな思春期を、安心して乗り越えていくために、ちょっとしたことでくじけない自分の心を育てていきませんか？



今年度は、「くじけない心の育て方」と題し、どんなことを意識すると心が折れにくくなるのか、何回かに分けて紹介していきます。参考にしてくださいね。

くじけない心の育て方 その1

人の脳は、悪いことに目が行くように初期設定されています。それは、生き残るために危険にいち早く気づき、回避するために必要な設定だったのですが、現代では「人の欠点が目につく」「あら捜しをしてしまう」ということになりがち。その人の良いところより悪いところに目が行く、他人の行動の裏に悪い意味を感じてしまうなど脳が自動的に働きのちなのです。自分自身に対しても、自分の長所よりも改善すべきところに目が行くもの。まずは、そのような脳の仕組みを理解し、あえてポジティブな側面を探るように練習しましょう。

ポジティブなことをあえて探すようにすることで“ネガティブ”をみっけがちな脳のクセをかえていくんだね



心育てワーク①

一日の終わりに嬉しかったこと、楽しかったこと、良かったこと、感謝できることなどを5つ以上、思い出しましょう。ノートなどに書き出せば、より効果的ですよ。

ちょこっと心理テスト 海の底には…の巻

あなたの目の前に広がる美しい海。この海の底には何かがあります。それは何でしょうか？

- A: 竜宮城のような海の世界
- B: メッセージボトル
- C: 沈没船
- D: 財宝

ちよこっとひといき。。。わたしの本棚から..

『逆ソクラテス』 伊坂幸太郎著

学校にまつわる5つの短編。「僕は、そうは、思わない」とは、先入観をひっくり返すのと同時に自分自身を保つための宣言。自分だったら、どうするだろうとしっかり考えながら読んでほしい本。



コラム ～ 私の気持ちの立て直し方 ～

私の心のたてなおし方は「読書」です。私のお気に入りの本には自分を見つめ直すきっかけとなる言葉がたくさん出てくるので、自分の考え方が独り善がりなものになっていないか、自分で勝手に負の感情に縛られすぎていないかなど、本を読みながら自分自身を振り返っています。また、ストーリーを追っているとぐちゃぐちゃになってしまった思考を整理することができるので、自然と心が落ち着いてきます。イギリスの研究では、1日6分の読書でストレスが68%軽減できるという結果が出ているとか。疲れた時は、1日の中で静かに文字を追ってみる時間を持つのもいいかもしれません。

青梅 希美

私の心の立て直し方は、考えることを一度やめることです。いつまでも深く考えてしまうと、なかなか前に進めません。そんな時は、好きなドラマや映画を観たり、買い物に行ったり、美味しいものを食べたり、とにかく嫌なことを忘れて好きなことをして過ごします。そうすると心がリセットされ、「この先の人生色々な事があるし、ここで立ち止まっても仕方がない。また明日から頑張ろう！」と前向きな気持ちになれます。

小澤 莉璃亜

スクールカウンセラーとの相談の予約方法

学校への電話または担任、養護教諭に直接申し込んでください。
メールでの相談も承りますが、カウンセラー勤務日にしか
メールは開けませんので、返答が遅くなる可能性があります。
アドレス : counselor@maebashiikuei-h.ed.jp

相談日

6/8・15・22・29

7/5(月)・13・20



ちょこっと心理テスト ～あなたが無意識にあきらめたもの～

- A: 日々の忙しさから、自分の好きなことをする時間や一人で過ごす時間を手放しているようです。ちょっとの時間でも、一人でほっと一息つける時間をとるように意識しましょう。
- B: 自分に自信がなく、自分の気持ちを伝えることに億病になっていませんか？まずは周りにいる友だちの話を聴くことに徹してみましょう。安心できる信頼関係が生まれるはずですよ。
- C: 以前は抱いていた大きな夢やわくわくする気持ちを、忘れてしまってはいませんか？失敗を恐れる気持ちから夢の実現のために努力するよりも諦める口実を作っているかもしれません。
- D: やりがいを感じられない、こんなはずじゃないという気持ちが強く、現状に物足りなさを感じているのかもしれません。自分を見つめなおし、今できることにチャレンジしてみましょう。