



スクールカウンセラーだより

ゆりのき台中学校のみなさん、入学・進級おめでとうございます！

新しい教室、新しいクラスメイト、新しい先生方にはもう慣れましたか？

どんな環境でも楽しめるよ～という人もいれば、新しい環境は苦手で緊張してしまうタイプの人もあるでしょうね。みんな一人ひとり違って当たり前です。どうぞ焦らず、自分のペースでゆっくり慣れていってくださいね！

ところで、今いろんなことで悩んでいたりと、何か困っていることがある人に一つ対処法をお伝えします。誰でも嫌なことがあったり、苦手な場面ではそこから逃げ出そうとしたり、「そんなはずはない」と否定したりします。でも、そうすると脳の扁桃体という危険を察知するセンサーが強く反応して、余計に気持ちが落ち込んだり、体調が悪くなったりします。

モヤモヤしたりしんどい時に大事なことは、現状をそのまま受け止めて、実況中継をすること。例えば、「あ～、私むっちゃ緊張してるな～」とか、「今ここから逃げたいくらい嫌な気持ちだな～」といった風に。人間の脳は今の状態をそのまま言語化すると、感情をコントロールする脳の前頭前野というところが動き出して、現状を受け入れて落ち着いていくとされています。これを心理学用語では『アフェクト・ラベリング』と言います。

今悩み事や困っていることがある人はぜひ一度「自分の心の実況中継」を試してみてください！

カウンセリングでは気持ちの言語化をして、問題解決をするお手伝いをします。話すのが苦手な人も、いっぱい話を聞いてほしい人も、気軽に相談に来てください。



<カウンセラー自己紹介>

ゆりのき台中学校以外では兵庫県や神戸市の小学校・中学校・高校でスクールカウンセラー、大学の学生相談のカウンセラーとして勤務してきました。また、現在は学校以外に企業で大人のメンタルヘルスサポートもしています。
プライベートでは中高生の男の子2人を育てているお母さんです♪

<相談日>

毎週金曜日の2時間目～放課後4時半まで

* カウンセリングの予約は伝えやすい先生にお願いしてください。
保護者の方はお電話でも受付します。

