



スクールカウンセラー便り



佐藤 健(文責)

夏休みが明けて「 」学校生活が始まりました

いきなりですが、みなさんはこの「 」に言葉を入れるとしたら、どんな言葉を入れますか？「いよいよ」「待ちに待った」「楽しみな」「やれやれの」「ほどほどの」「うんざりな」。まだまだ他にも色んな言葉が思い浮かびそうですね。

再始動するときに、気持ちや行動の切り替えがスムーズにいく人もいれば、時間をかけて少しずつ慣れていく人もいます。こうしたときに自分がどのような状態になりやすいか、その傾向を知っておくと対策も立てやすくなります。

リスタート(再開・再起動・再始動)するときに、あなたはどのモードになりやすいですか？

- ① ハイテンションで全力モード
- ② 緊張・不安・焦りモード
- ③ いつもと変わらず平常モード
- ④ あきらめや後悔などのネガティブモード



これらはリスタートで生じる自然な心理状態であり、必ずしも悪いものではありません。今の自分の状態に気づき、それに合わせて適切な対応をとってみましょう。

☆ほどよくリスタートするためには☆

- ・ 具体的な目標を立てる (まずは日々の生活で確実にできることから始めてみよう)
- ・ 焦らず、じっくりと取り組む (順調にいくまで時間がかかることもあります)
- ・ 小さな成功体験に目を向ける (「当たり前なこと」がなにより重要だったりもします)
- ・ リラックスできる時間をつくる (行動に移る前に一呼吸、楽な姿勢をとってみよう)
- ・ サポートを求める(心配なことや困ったことがあれば、身近な人にさりりと伝えてみよう)

とてもシンプルなことですが、上手くいった方法があれば続けてみて、そうでなければ別のやり方を試してみましょう。自分の考えや感情を誰かに話してみたり、周りの人の行動を観察してみたりすることも、自分に合った対処法を見つける上で役立ちます。今の自分のモードを確かめたい、対策のヒントを探したいという人は、友達や先生に話してみたり、お気軽にカウンセリングを利用してみてください。

<9月・10月のスクールカウンセラー相談日>

9月5日(金) 18日(木)
10月10日(金) 24日(金)
時間帯 13:00~17:00

